

Общество с ограниченной ответственностью
«Интегративный Институт Развития Практической Психологии»
Краснодарский край, г. Краснодар, тер. им. Демьяна бедного жилой массив,
ул. Степная., д. 1/1, кв.89
ИНН 2311377300, ОГРН 1252300017243

УТВЕРЖДЕНО

Директор Денисова К.В.



Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«РАБОТА С ТРАВМОЙ, ТРИГГЕРАМИ И ПСИХОЛОГИЕЙ ИЗМЕНЕНИЙ»

55 часов

г. Краснодар, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Нормативно-правовые документы для разработки дополнительной профессиональной программы	4
Общая характеристика дополнительной профессиональной программы	5
Характеристика трудовых функций, формирующихся (совершенствующихся) в процессе обучения по дополнительной профессиональной программе	6
Учебный план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	11
Структура дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	18
Содержание учебных модулей дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	22
Календарный график учебного процесса по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации	38
Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	40
Формы контроля и оценочные материалы	44
9.1. Формы контроля освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	44
9.2. Оценочные материалы проведения итоговой аттестации по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации	45

Пояснительная записка

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений» составлена с учетом потребностей регионального рынка труда и современной системы подготовки специалистов в области психологического консультирования в работе с травмой и триггерами. Актуальность программы заключается в необходимости формирования у слушателей широкого профессионального кругозора и клинического мышления, опирающегося на знание психологических закономерностей изменений и восстановления психической деятельности человека при психических травмах.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений» регламентирует цель, планируемые результаты обучения, содержание и условия реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателей и включает в себя: учебный план, график учебного процесса, организационно-педагогические условия реализации программы, формы аттестации и оценочные материалы.

Программа является преемственной к основным образовательным программам высшего образования:

- бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. № 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология»);

- магистратура по направлению подготовки 37.04.01 «Психология» (Приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 № 841 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология»);

- специалитет по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» (Приказ Минобрнауки России от 26.05.2020 № 683 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 37.05.01 «Клиническая психология»).

Категория слушателей: лица, имеющие высшее образование по направлению «Психология», «Клиническая психология».

Срок освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений» составляет 7 учебных недель. Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий. Трудоемкость освоения слушателями дополнительной профессиональной программы повышения квалификации составляет – 55 часов и включает все виды работы слушателя, в том числе и время, отводимое на контроль качества освоения ДПП.

1. Нормативно-правовые документы для разработки дополнительной профессиональной программы

Дополнительная профессиональная программа «Интегративная психология в работе с депрессией и РПП» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 499 от 01.07.2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Постановление Правительства РФ от 10 апреля 2023 г. № 580 «О разработке и утверждении профессиональных стандартов»;
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минтруда России от 14.09.2022 № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2022 № 70506);
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. № 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 № 841 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология»;
- Приказ Минобрнауки России от 26.05.2020 № 683 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-1032/06 от 22 апреля 2015 г. «О направлении методических рекомендаций».

2. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы

Дополнительная профессиональная программа «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений» предназначена для совершенствования профессиональных компетенций специалистов по диагностике и консультированию по вопросам нарушений пищевого поведения в рамках имеющейся квалификации в практической психологии.

Категория слушателей дополнительной профессиональной программы: лица, имеющие высшее образование (бакалавриат, магистратура, специалитет) по направлению подготовки «Психология», а также лица, получающие высшее образование по направлению подготовки «Психология». Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Объем дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений» составляет 64 часов. Учебным планом программы предусмотрены следующие виды работ слушателя: лекций – 31 часов, практических занятий – 33 часов. Срок освоения программы составляет 7 учебных недель. Срок освоения программы и последовательность изучения тем в случае необходимости могут быть изменены в пределах общего объема часов программы (по согласованию с заказчиком образовательных услуг). Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Целью дополнительной профессиональной программы «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений» является формирование (совершенствование) у слушателей профессиональных компетенций, знаний, умений и навыков клинических исследований, методов психологического воздействия на человека при психологических травмах и триггерах в консультационной практике.

Задачи, реализуемые в ходе освоения программы:

- изучение общих и частных психологических закономерностей изменений и восстановления психической деятельности при расстройствах пищевого поведения;
- изучение влияния психических факторов на поддержание и укрепление здоровья, и формирование установок на здоровый образ жизни;
- изучение методов и способов повышения адаптационных ресурсов личности;
- изучение современных методов психологической диагностики и психологического вмешательства.

В результате освоения программы в рамках имеющейся квалификации формируются (совершенствуются) профессиональные компетенции в области практической психологии по работе с депрессией и нарушениями пищевого поведения.

Программа состоит из 2 модулей. Каждый модуль программы представляет собой сочетание теории и практики. Обучение строится на освоении теоретического материала, примерах из практики, разборе предлагаемого материала в упражнениях. Программа построена таким образом, что теоретический и практический материал каждого нового модуля дополняет материал, полученный при изучении материала предыдущих модулей.

Таким образом, слушатели сначала получают навыки диагностики, которые отрабатывают на последующих модулях, ориентируясь в методах и стратегиях, осваивая реакции и возможности развития клиент-терапевтических отношений. Предлагаемый в данной программе подход и техники работы с разными видами психологических травм расширяют возможности работы специалиста в области психологического консультирования и обеспечивают надежную базу для дальнейшей практической работы.

3. Характеристика трудовых функций, формирующихся (совершенствующихся) в процессе обучения по дополнительной профессиональной программе

Область профессиональной деятельности слушателей, освоивших программу повышения квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений» включает: сервис, оказание услуг населению по оказанию консультационной психологической помощи.

Слушатели могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации специалиста.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений» направлена на совершенствование следующего вида деятельности профессиональному стандарту «Психолог-консультант»:

Код	Наименование вида профессиональной деятельности
88.9	Психологическое консультирование населения и трудовых коллективов Предоставление прочих социальных услуг без обеспечения проживания, не включенных в другие группировки

Дополнительные характеристики (профессиональный стандарт), формирующиеся в результате обучения по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации
«Работа с травмой, триггерами и психологией изменений»

Наименование документа	Код	Наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности
ОКЗ	2634	Психологи
ЕКС <4>	-	Психолог
ОКПДТР <5>	25883	Психолог
ОКСО <6>	5.37.03.01	Психология
	6.44.03.02	Психолого-педагогическое образование
	5.37.04.01	Психология
	6.44.04.02	Психолого-педагогическое образование
	5.37.05.01	Клиническая психология
	5.37.05.02	Психология служебной деятельности

Основная цель вида профессиональной деятельности: поддержание психологической стабильности граждан и трудовых коллективов.

Объектами профессиональной деятельности слушателей, освоивших программу повышения квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений», являются психические процессы, свойства и состояния человека; их проявления, а также способы и формы их организации, изменения, воздействия.

В рамках освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений» слушатель готов к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

Диагностическая:

- диагностика психических процессов, свойств и состояний человека, их проявлений, в межличностных и социальных взаимодействиях на уровне индивида, группы, сообщества;
- разработка моделей психодиагностики, методов сбора первичных данных, их анализ и интерпретация;
- составление психодиагностических заключений и рекомендаций по их использованию.

Практическая деятельность:

- анализ психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов индивидов;
- предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности;
- выявление нарушений и отклонений в психическом развитии, риска асоциального поведения, диагностика психических состояний;

- распространение информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья;
- формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром.

В соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант», слушатель должен овладеть (усовершенствовать) следующие обобщенные трудовые функции: А - оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам (таблица 2).

Таблица 2

**Трудовые функции, совершенствующиеся (формирующиеся)
в результате обучения по дополнительной профессиональной программе повышения
квалификации
«Работа с травмой, триггерами и психологией изменений»**

<i>Код</i>	Трудовые функции (профессиональный стандарт)
	Наименование
A/01.6	Психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами
A/02.6	Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов
A/03.6	Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам

Освоение дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений» направлено на освоение (совершенствование) следующих **профессиональных компетенций** (ПК) (таблица 3).

Таблица 3

**Профессиональные компетенции, совершенствующиеся (формирующиеся) в
результате обучения по дополнительной профессиональной программе повышения
квалификации
«Работа с травмой, триггерами и психологией изменений»**

Вид профессиональной деятельности (ФГОС ВО)	Профессиональная компетенция (ФГОС ВО)	Индикаторы достижения компетенции
<i>Общепрофессиональные компетенции</i>		
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.	Знает концепции и методы консультирования (индивидуального, группового, семейного и/или организационного); Умеет оценить проблемы и потребности клиента, сформулировать задачи и выбрать методы консультирования; Владеет базовыми приемами установления отношений и взаимодействия с клиентом.
Супервизия	ОПК - 8 Способен использовать модели и методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога.	Знает модели и методы супервизии; Умеет использовать профессиональную рефлекссию для повышения уровня компетенции; Владеет навыками получения и предоставления обратной связи.
<i>Профессиональные компетенции</i>		

Вид профессиональной деятельности (ФГОС ВО)	Профессиональная компетенция (ФГОС ВО)	Индикаторы достижения компетенции
Диагностическая деятельность	ПК - 1 Способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека ПК – 2 Способен к отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей обработкой данных и их интерпретацией	Знает основные понятия и положения психодиагностики; Знает основные понятия и положения клинической психологии и психологии зависимостей; Знает методы диагностики стресса; Знает факторы, условия возникновения, виды и негативные последствия психологических травм; Умеет выявлять потребности, запросы граждан и степень их значимости; Умеет подбирать и применять комплекс диагностических методик для проведения психологического обследования граждан в соответствии с содержанием их психологических проблем и целями психологического консультирования; Умеет выявлять основные факторы, влияющие на мотивацию граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, в соответствии с целями психологического консультирования; Умеет использовать методы наблюдения, собеседования, письменного опроса, анкетирования, изучения документов, дискуссии по проблематике для экспресс-анализа ситуации и определения направлений работы психолога-консультанта; Умеет применять методы выявления психологических проблем граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, обусловленных психотравмирующими воздействиями; Умеет анализировать результаты

Вид профессиональной деятельности (ФГОС ВО)	Профессиональная компетенция (ФГОС ВО)	Индикаторы достижения компетенции
Практическая (консультацион-ная) деятельность	ПК - 3 Способен к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии; способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, психологической помощи с использованием современных методов и технологий	Знает основные современные направления и технологии психологического консультирования; Умеет анализировать и понимать специфику проблемы клиента; Проводит групповое и индивидуальное консультирование клиентов, владея этическими принципами консультативной деятельности.

4. Учебный план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Учебный план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений» (таблица 4) определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение учебных модулей и тем, видов учебной деятельности слушателей, виды аттестации.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации
«Работа с травмой, триггерами и психологией изменений»

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоем - кость	В том числе		
			Лекций	Практ.	СР
	Модуль 1. Работа с травмой и нервной системой	41	20	21	-
	Модуль 2. Психологий выбора, мотивации и изменений	14	8	6	-
	Итого:	55	28	27	-

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации
«Работа с травмой, триггерами и психологией изменений»

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоем- кость	В том числе		
			Лекци й	Практ.	СР
1	Модуль 1. Работа с травмой и нервной системой	41	20	21	-
1.1	Определение понятия травмы и ситуации травмы как события	6	3	3	-
1.2	Исцеление травмы на пути к восстановлению	13	4	9	-
1.3	Психическая травма: ее проявление и лечение	7	4	3	-
1.4	Эмоциональная нестабильность и травматические триггеры	7	4	3	-
1.5	Комплексный подход в работе с травмой	8	5	3	-
2	МОДУЛЬ 2. Психология выбора, мотивации и изменений	14	8	6	-
2.1	Исцеление души или смысл воли	7	4	3	-
2.1.1		7	4	3	-
13.	Итоговая аттестация	1	-	-	-
	Итого:	56	28	27	-

5. Структура дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений» основано на перечне компетенций, совершенствующихся в результате освоения программы (таблица 6).

**Структура дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации «Интегративная психология в работе
с депрессией и РПП»**

Результаты обучения (профессиональные компетенции, ФГОС ВО)	Умения и знания (профессиональный стандарт)	Структура программы (учебные темы)
<i>Психологическое консультирование</i>		
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.	Знает концепции и методы консультирования (индивидуального, группового, семейного и / или организационного); Умеет оценить проблемы и потребности клиента, сформулировать задачи и выбрать методы консультирования; Владеет базовыми приемами установления отношений и взаимодействия с клиентом.	Модуль 1. Работа с травмой и нервной системой Модуль 2. Психология выбора, мотивации и изменений
<i>Супервизия</i>		
ОПК-8 Способен использовать модели и методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога.	Знает модели и методы супервизии; Умеет использовать профессиональную рефлексия для повышения уровня компетенции; Владеет навыками получения и предоставления обратной	Модуль 1. Работа с травмой и нервной системой Модуль 2. Психология выбора, мотивации и изменений
<i>Диагностическая деятельность</i>		

Результаты обучения (профессиональные компетенции, ФГОС ВО)	Умения и знания (профессиональный стандарт)	Структура программы (учебные темы)
ПК - 1 Способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека ПК – 2 Способен к отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей обработкой данных и их интерпретацией	Знает основные понятия и положения психодиагностики; Знает основные понятия и положения клинической психологии и психологии зависимостей; Знает методы диагностики стресса; Знает факторы, условия возникновения, виды и негативные последствия психологических травм; Умеет выявлять потребности, запросы граждан и степень их значимости; Умеет подбирать и применять комплекс диагностических методик для проведения психологического обследования граждан в соответствии с содержанием их психологических проблем и целями психологического консультирования; Умеет выявлять основные факторы, влияющие на мотивацию граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, в соответствии с целями психологического консультирования; Умеет использовать методы наблюдения, собеседования, письменного опроса, анкетирования, изучения документов, дискуссии по проблематике для экспресс-анализа ситуации и определения направлений работы психолога-консультанта;	Модуль 1. Работа с травмой и нервной системой Модуль 2. Психология выбора, мотивации и изменений

Результаты обучения (профессиональные компетенции, ФГОС ВО)	Умения и знания (профессиональный стандарт)	Структура программы (учебные темы)
<i>Практическая (консультационная) деятельность</i>		
ПК - 3 Способен к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии; способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, психологической помощи с использованием современных методов и технологий	Знает основные современные направления и технологии психологического консультирования; Умеет анализировать и понимать специфику проблемы клиента; Проводит групповое и индивидуальное консультирование клиентов, владея этическими принципами консультативной деятельности.	Модуль 1. Работа с травмой и нервной системой Модуль 2. Психология выбора, мотивации и изменений

6. Содержание учебных модулей дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Вводный модуль (8 уроков)

1. Поступление в ИИРПП

- 1.1 Анкета участника курса. Заполнение документации участника обучения.
- 1.2 Документы необходимые для зачисления. Сбор и предоставление документов, необходимых для зачисления на программу повышения квалификации.
- 1.3 Вступление в чат Telegram. Вступление в чат Telegram общение. Вступление в чат Telegram объявлений. Изучение инструкции по работе в чат Telegram.
- 1.4 Знакомство с правилами организации образовательного процесса и получения итогового документа о прохождении курса.
- 1.5 Форма заявлений (возврат денежных средств, смена фамилии).
- 2. Знакомство с курсом**
- 2.1 Вводный вебинар
- 2.2 Расписание занятий
- 2.3 Как построен процесс обучения

Модуль 1. Работа с травмой и нервной системы (5 уроков)

Цель: формирование у специалиста системного понимания психологической травмы, ее проявлений и механизмов, а также освоение базовых принципов безопасной и эффективной работы с травматическим опытом клиента.

1.1 Определение понятия травма и ситуации травмы как события

Определение понятия «психологическая травма».

- Отличие травмы от бытового стресса.
- Травма как результат воздействия экстремального события, превышающего адаптационный ресурс индивида.

Время травматического события и ПТСР.

- Хронология: острая реакция на стресс (первые дни/недели), посттравматическое стрессовое расстройство (симптомы более 1 месяца).

Ситуация, человек и травма: критерии DSM-V.

- Критерий А: Подверженность реальной смерти, серьезной травме или сексуальному насилию (прямой опыт, наблюдение, узнавание о событии у близких, многократное столкновение с травматическими деталями).

- Влияние субъективного восприятия события на формирование симптоматики.

Изменения в эмоциональной и когнитивной сфере.

- Эмоциональная дисрегуляция (стыд, вина, ужас).
- Когнитивные искажения: негативные убеждения о себе, мире и других («мир небезопасен», «я неполноценен»).

ПТСР и диссоциативные симптомы.

- Дерезализация (ощущение нереальности происходящего).
- Деперсонализация (ощущение наблюдения за собой со стороны).

ПТСР: долгосрочные последствия и влияние на разные области жизни.

- Социальная изоляция, профессиональная дезадаптация, соматические расстройства.

Индивидуальность и реакция на трудные ситуации.

- Факторы уязвимости (возраст, предыдущий травматический опыт, уровень социальной поддержки) и факторы устойчивости (резилиенс).

1.2 Исцеление травмы на пути к восстановлению

Понятие исцеления.

- Определение исцеления как интеграции травматического опыта и восстановления целостности личности.

- Исцеление в контексте психотравматологии: переход от состояния выживания к состоянию жизни.

- Различие между «избавлением от симптомов» и глубинным восстановлением саморегуляции.

Возникновение травмы.

- Механизмы формирования травматического ответа на экстремальное событие.
- Условия, при которых событие становится травмирующим: превышение адаптационных ресурсов индивида, ощущение беспомощности, угроза жизни или целостности.

- Роль субъективного восприятия события в формировании травматической симптоматики.

Тревога и страх: различия.

- Определение тревоги как диффузного ощущения угрозы без конкретного объекта.
- Определение страха как конкретной эмоциональной реакции на идентифицируемую угрозу .

- Сравнительный анализ: тревога как реакция на неопределенность (будущее время), страх как реакция на реальную или воображаемую опасность (настоящее время).
- Нейробиологические механизмы: роль миндалевидного тела в формировании реакции страха.

Определение страха и стыда: различия причин возникновения.

- Страх: Возникает как ответ на физическую или психологическую угрозу (боль, отвержение, потерю). Связан с инстинктом самосохранения и запускает реакции «бей-беги-замри» .

- Стыд: Возникает как ответ на воспринимаемую оценку окружающих или несоответствие идеальному «Я». Связан с угрозой социальной связи и принадлежности .

- Ключевое различие: страх сигнализирует об опасности; стыд сигнализирует о дефектности собственного «Я» в глазах других или себя.

Онтологическая природа стыда.

- Стыд как фундаментальная, первичная эмоция, связанная с самим существованием человека .

- Исторический обзор: от работ Ч. Дарвина до психоаналитических концепций (З. Фрейд, Э. Эриксон) .

- Онтогенез стыда: появление в раннем детстве в контексте отношений с первичным объектом привязанности.

- Локализация стыда между Эго и Эго-Идеалом: переживание, возникающее при разрыве между реальным и желаемым образом себя .

- Роль стыда в формировании социального поведения и конформности, а также его деструктивное влияние при хронификации .

Стадии интеграции стыда.

- Этапы психотерапевтической работы со стыдом:

- Осознание: Распознавание стыда и его телесных маркеров.

- Нормализация: Принятие стыда как базовой человеческой эмоции, а не как свидетельства тотальной дефектности.

- Исследование: Выявление источников и триггеров стыда (внешние vs. внутренние, ситуативный vs. хронический) .

- Дифференциация: Отделение реальных аспектов поведения от искажённого самовосприятия.

- Трансформация: Переход от изоляции к социальной связи, от самоосуждения к самопринятию.

Аффект и чувства.

- Определение аффекта как интенсивной, кратковременной, автоматической эмоциональной реакции.

- Определение чувства как более длительного, осознаваемого переживания, имеющего когнитивный компонент.

- Роль аффективной регуляции в процессе исцеления от травмы.

Зависимость и её значение в жизни человека.

- Определение зависимости (аддикции) как хронического расстройства,

характеризующегося компульсивным поведением, потерей контроля и продолжением использования, несмотря на негативные последствия .

- Функции зависимости: попытка саморегуляции, «бегство от боли», временное облегчение симптомов тревоги, стыда и диссоциации .

- Связь травмы и зависимости: зависимость как следствие непроработанной психологической травмы .

- Различие между зависимостью как болезнью и созависимостью как паттерном отношений.

Зависимость и влияние на человека: классификация по МКБ-10.

- Диагностические критерии синдрома зависимости (F10.2): сильное желание, трудности контроля, продолжение употребления, несмотря на вред, нарастание толерантности, абстинентное состояние .

- Ключевые рубрики МКБ-10, связанные с зависимостью:

- Синдром зависимости.

- Влияние зависимости на физическое здоровье, психику, социальное функционирование и личность.

Психическая травма и нейробиология.

- Современные нейробиологические данные о ПТСР как мультифакториальном заболевании .

- Роль нейроэндокринной системы в ответе на стресс: активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой (ГГН) оси и секреция кортизола .

- Нарушение взаимодействия миндалевидного тела (амигдалы) и префронтальной коры как нейробиологическая основа гиперактивации страха и дефицита эмоционального контроля .

- Роль нейровоспаления и дисрегуляции моноаминергической системы (серотонин, дофамин) в формировании и прогрессировании симптомов ПТСР .

Вегетативно-нервная система (ВНС).

- Анатомо-физиологическая характеристика вегетативной нервной системы: симпатический и парасимпатический отделы.

- Функции ВНС: поддержание гомеостаза, регуляция деятельности внутренних органов, адаптация к изменениям внешней среды.

Вегетативно-нервная система и травма.

- Нарушение вегетативной регуляции как ключевое звено патогенеза ПТСР .

- Симпатическая гиперактивация при ПТСР: тахикардия, повышенное артериальное давление, гипербдительность, стартл-реакция.

- Парасимпатическое «замирание» (дорсальный комплекс блуждающего нерва): диссоциация, оцепенение, коллапс как экстремальный ответ на травму.

- Модель поливагальной теории (С. Порджес): иерархия вегетативных ответов и её значение для понимания травматических реакций.

- Значение работы с ВНС в процессе исцеления: техники регуляции (дыхательные практики, сенсомоторная психотерапия).

1.3 Психическая травма: ее проявление и лечение

Четыре составляющих проявления травмы во взрослой жизни человека.

Психологическая травма возникает вследствие нарушения целостности функционирования психики, которое охватывает четыре взаимосвязанных измерения бытия личности :

- Телесное (соматическое) измерение:
 - Хроническое мышечное напряжение, даже в состоянии покоя (зажимы в шее, плечах, спине, сжатая челюсть, бруксизм) .
 - Вегетативные нарушения: учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, холод в конечностях .
 - Функциональные расстройства: головные боли, мигрени, проблемы с ЖКТ (синдром раздраженного кишечника) .
 - Нарушения дыхания (поверхностное дыхание, ощущение нехватки воздуха) и сна (трудности засыпания, ночные пробуждения, отсутствие восстановления после сна) .
 - Феномен диссоциации: ощущение онемения, потеря контакта с телесными сигналами (голод, усталость) .
 - Телесная память: тело сохраняет следы травматического опыта, даже когда сознание его вытеснило .
 - Эмоциональное (аффективное) измерение:
 - Постоянная тревога, чувство внутренней угрозы без видимой причины .
 - Эмоциональная дисрегуляция: внезапные перепады настроения, неконтролируемые вспышки гнева или слезы без причины .
 - Эмоциональная пустота: ощущение «я ничего не чувствую», отстраненность от себя и других .
 - Хронический стыд и чувство вины за свое существование, ощущение собственной «неправильности» .
 - Трудности с переживанием позитивных эмоций: невозможность расслабиться, жизнь без чувства удовлетворения и радости .
 - Когнитивное измерение:
 - Разрушение базовых убеждений (иллюзий), организующих поведение личности: представлений о безопасности мира, собственной ценности и справедливости происходящего .
 - Когнитивные искажения: черно-белое мышление, жесткая внутренняя критика .
 - Когнитивные дисфункции: трудности с концентрацией внимания, рассеянность, «туман» в голове, забывчивость .
 - Навязчивое возвращение к травматическим воспоминаниям, мысленное «пережевывание» мучительной «жвачки» .
 - Духовное (экзистенциальное) измерение:
 - Ощущение пустоты и потери смысла существования .
 - Утрата связи с собственными ценностями и ориентирами.
 - Чувство, что жизнь проходит «мимо», потеря способности к глубокой вовлеченности.
 - Экзистенциальная изоляция: нарушение целостности системы «Я–мир» .
- Терапевтическая работа с травмой человека: переработка события и реконтекстуализация.

Терапия психической травмы базируется на понимании травмы как следствия утраты или блокирования процесса переживания, сопровождающего травматический комплекс феноменов .

- Переработка события:
 - Задача терапии — восстановление естественного течения процесса переживания, которое было прервано в момент травмы .
 - Это предполагает возвращение к заблокированным чувствам, эмоциям, желаниям, когнитивным элементам и поведенческим паттернам, связанным с травматогенным событием .
 - Восстановление процесса переживания позволяет трансформировать травматическую self-парадигму — систему устойчивых паттернов функционирования Self, которая сформировалась в ответ на травму и определяет ригидные, неадаптивные способы организации контакта со средой .
 - В психоаналитической традиции переработка осуществляется через придание травматическому опыту значения путем символизации: категоризацию сенсорных и аффективных переживаний, интеграцию их с другими переживаниями в связный нарратив и последующую вербальную передачу .
- Реконтекстуализация:
 - Пошаговое выстраивание внутриспсихической репрезентации травмы через конструирование и реконструирование психической реальности в ходе анализа .
 - Помещение травматического опыта в новый смысловой контекст: от переживания «это происходит со мной сейчас, здесь, и это ужасно» к осознанию «это произошло со мной тогда, там, и теперь это часть моей истории, а не моё настоящее» .
 - Трансформация травмы через изменение структуры ее внутриспсихической репрезентации: на смену отгораживанию, расщеплению и диссоциации приходят психическая реальность и способность к переживанию конфликта .
- Преобразование и трансцендирование.

· Преобразование (трансформация): Процесс, в ходе которого травматический опыт перестает быть источником автономной, деструктивной активности и интегрируется в целостную структуру личности . В результате преобразования навязчивое повторение, обусловленное травматическим переживанием, кардинальным образом модифицируется .

· Трансцендирование (выход за пределы): Этап исцеления, на котором человек не просто «избавляется от симптомов», но обретает новый уровень личностной интеграции. Травма перестает быть центром, определяющим поведение и эмоции, и становится одним из многих опытов, из которого человек может черпать мудрость и устойчивость.

- Трансформация как трехступенчатая модель (по У. Фольц-Боерс):
 - Первая ступень: Установление связи между актуальным симптомом/поведением (например, угроза прервать терапию) и ранним травматическим опытом (например, разлука с матерью в младенчестве) .
 - Вторая ступень: Углубление аффективного переживания травматической реакции в переносе и контрпереносе, формирование образных и словесных символических репрезентаций .
 - Третья ступень: Построение новых репрезентаций (защита материнского объекта и измененного детского Эго), что ведет к трансформации травмы .

Сострадательная гештальт-терапия травмы.

Сострадательная гештальт-терапия представляет собой диалогово-феноменологическую модель работы с психической травмой. Ее ключевые принципы:

- Диалоговый характер: Терапевтический процесс фокусируется на границе контакта клиента со средой (терапевт и значимые другие). Восстановление способности к подлинному диалогу является центральным механизмом исцеления нарушенной травмой способности к контакту.
- Феноменологический метод: Следование в процессе терапии тем феноменам и их динамике, которые спонтанно появляются на границе терапевтического контакта, без навязывания интерпретаций.
- Понимание травмы как блокирования процесса переживания: Психическая травма — это феномен границы контакта, возникающий вследствие прерывания естественного течения процесса переживания, что проявляется в деформации функций Self (id, ego, personality). Основная стратегическая цель терапии — восстановление соответствующего травме процесса переживания.
- Работа с телесным присутствием: В состоянии стресса аналитическое мышление отключается, тело становится основным каналом переживания. Через телесные сигналы (напряжение, сжатие, онемение) осуществляется доступ к бессознательному опыту.
- Техники стабилизации и заземления: Использование простых, но глубоких практик для возвращения чувства опоры и присутствия (например, техника «бабочка» — скрещенные руки, ритмично касающиеся груди, для самоуспокоения; телесное сканирование с фиксацией ощущений в четырех квадратах: исходное состояние, реакция на воспоминание, изменения после стабилизации, итоговый образ).
- Уважение к границам и темпу клиента: Каждый клиент сам регулирует свой темп, может остановиться в любой момент. В гештальт-подходе устойчивость — это не броня, а гибкость; способность выдерживать напряжение, оставаясь в контакте с собой и миром.
- Экология кризисной психотерапии: Важность профилактики вторичной травматизации и профессионального выгорания самого терапевта при работе с травмой.

1.4 Комплексный подход в работе с травмой

Необходимость мультимодального (комплексного) подхода. Коморбидность травмы: высокая встречаемость иных расстройств (депрессия, ПАР, зависимости, расстройства пищевого поведения).

Измерения комплексной терапии.

- Психотерапевтическое измерение: Терапия, ориентированная на травму (индивидуальная или групповая).
- Социальное измерение: Работа с окружением, семейная терапия, юридическая защита.
- Телесное/Физическое измерение: Соматические последствия травмы (хронические боли, ПТСР-связанные вегетативные нарушения). Практики, ориентированные на тело (Body-oriented therapy, сенсомоторная психотерапия).
- Медикаментозное измерение: Использование антидепрессантов и антипсихотиков (для редукции тяжелых симптомов, таких как паранойя или агрессия)

Модель «Система травмы» (Cascade of Trauma Care)

- Скрининг (выявление риска) -> Первая психологическая помощь (сразу после события) -> Краткосрочная терапия -> Реабилитация.

Интеграция с образовательными и социальными учреждениями.

- Создание стабильной и безопасной среды (школа, работа).
- Профилактика вторичной травматизации при взаимодействии с госструктурами (полиция, суды, медицина).

1.6. Рефлексия по Модулю 1.

Промежуточный контроль

Подведение итогов по модулю. Обратная связь. Ответы на вопросы.

В конце каждого модульного занятия слушатель возвращаются к целям занятия и оценивают степень их достижения и свою работу на занятии.

Рефлексия помогает слушателю:

- оценить себя с помощью предложенных преподавателем критериев;
- проанализировать качество выполнения задания: если выполнил правильно, то благодаря чему, а если неправильно, то почему;
- спланировать свои дальнейшие действия, исходя из полученного результата.

Модуль 2. Психология выбора, мотивация и изменения (2 урока)

Цель: формирование у студентов системы теоретических знаний и практических компетенций в области психологических механизмов принятия решений, структуры мотивационной сферы личности и закономерностей осуществления личностных изменений, необходимых для понимания детерминант поведения человека и оказания эффективной психологической поддержки в ситуациях выбора и поведенческих трансформаций.

2.1. Исцеление души и тела

Введение в проблематику воли и исцеления.

- Связь волевого усилия и психического здоровья.
- Воля как ресурс преодоления травматического опыта и личностных кризисов.
- Понятие «исцеление души» в психологическом контексте: восстановление целостности, обретение смысла и субъектной позиции.

Психологическая структура воли.

- Определение воли как способности человека к сознательной саморегуляции, мобилизации и целенаправленному поведению.
 - Компоненты волевого акта: осознание потребности → борьба мотивов → принятие решения → планирование → реализация.
 - Воля и произвольная регуляция: роль рефлексии и самоконтроля.
 - Волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость, инициативность, самостоятельность, самообладание.
 - Дифференциация понятий: воля, желание, намерение, усилие.
- Мотивационно-потребностная основа воли.

- Взаимосвязь воли и мотивации: воля как механизм преодоления мотивационного конфликта и реализации намерения вопреки препятствиям.
 - Потребность в самодетерминации (по Э. Деси и Р. Райану) как основа автономного волевого поведения.
 - Воля как инструмент преобразования намерения в действие (феномен «разрыва между намерением и поведением» в теории запланированного поведения Айзена).
 - Амбивалентность и воля: работа с внутренними противоречиями.
- Исцеление души как восстановление целостности личности.

- Понятие «исцеление» в психологии: интеграция травматического опыта, восстановление контакта с собой и миром.
 - Концепция самоактуализации А. Маслоу как процесс «исцеления через рост».
 - Экзистенциальный подход (В. Франкл): исцеление через обретение смысла, воля к смыслу как фундаментальная мотивационная сила.
 - Травма и нарушение целостности: фрагментация Self, диссоциация, утрата связи между мыслями, чувствами и действиями.
 - Роль волевого усилия в процессе интеграции: сознательное возвращение к травматическому опыту, переработка и реконтекстуализация.
- Экзистенциальная природа воли и ответственности.

- Экзистенциальная воля как способность выбирать себя в ситуации неопределенности (по Р. Мэю).
 - Воля и свобода выбора: человек как автор собственной жизни.
 - Ответственность как обратная сторона свободы: связь волевого усилия и принятия ответственности за последствия своих решений.
 - Феномен «экзистенциальной фрустрации»: утрата воли к смыслу как причина психических нарушений (нозогенная невротизация по В. Франклу).
- Смысл воли: интегративная модель.

- Воля как инструмент смыслопорождения: поступок как единица анализа личности (по А.Н. Леонтьеву).

- Исцеление через волю: от беспомощности к субъектности, от жертвы к автору.
- Практические аспекты: развитие волевых качеств, техники укрепления волевой регуляции (малые обязательства, градуированное воздействие, управление окружением).

2.1.2 Страх перемен и вторичные выгоды

Введение в психологию перемен.

- Изменения как универсальная характеристика человеческой жизни.
- Психологическая стоимость изменений: стресс, неопределенность, риск.
- Феномен сопротивления изменениям в индивидуальном и организационном контекстах.

Страх перемен: определение и психологические механизмы.

- Определение страха перемен как эмоциональной реакции на неопределенность, нарушение привычного уклада и потенциальную угрозу стабильности.

- Дифференциация: страх перемен vs. страх неудачи vs. страх успеха.

- Нейробиологическая основа: роль миндалевидного тела и базальных ганглиев в формировании привычек и сопротивлении изменениям (когнитивная экономия и сохранение статус-кво).

- Гомеостатическая модель психики: стремление к возвращению в зону комфорта.

- Парадокс изменений А. Бейссера: изменение происходит тогда, когда человек перестает пытаться стать тем, кем он не является, и принимает себя текущего.

Проявления страха перемен.

- Когнитивные проявления: катастрофизация, ригидность мышления, избегание информации о возможных изменениях.

- Эмоциональные проявления: тревога, беспокойство, чувство потери контроля.

- Поведенческие проявления: прокрастинация, саботаж изменений, возврат к старым паттернам.

- Соматические проявления: психосоматические реакции в ситуациях, требующих изменений.

Вторичные выгоды: определение и классификация.

- Определение вторичной выгоды как скрытого преимущества, которое человек получает, сохраняя симптом или проблемное поведение (по З. Фрейду, затем развито в психосоматической медицине).

- Первичная выгода vs. вторичная выгода: условное разделение.

- Классификация вторичных выгод:

- Социальные: получение внимания, заботы, освобождение от обязанностей.

- Эмоциональные: избегание сложных чувств (вины, стыда, страха), сохранение иллюзии безопасности.

- Экзистенциальные: сохранение идентичности («я — больной/жертва»), избегание ответственности за свою жизнь.

- Коммуникативные: управление окружением через свое состояние.

Функции вторичных выгод в сохранении симптома.

- Роль симптома в системе отношений: как «удерживание» симптома служит адаптации к среде.
- Круговая причинность в системной семейной терапии: симптом как регулятор семейного гомеостаза.
- Феномен «парадоксального усиления симптома» при попытке его прямого устранения без учета вторичных выгод.
- Примеры в клинической практике: агорафобия как способ получения заботы, избегание выбора через «невозможность» принять решение.

Амбивалентность к изменениям как центральная проблема консультирования.

- Понятие амбивалентности (по Э. Блейлеру): одновременное существование противоположных тенденций («хочу измениться, но не хочу»).
- Модель предрасположенности к изменениям (Prochaska & DiClemente): стадии готовности к изменениям (предразмышление — размышление — подготовка — действие — поддержание).
- Роль амбивалентности в каждой стадии: «цикличность» изменений, срывы и возвраты как нормативная часть процесса.
- Феномен «сомнения в изменениях» (М.В. Ромм) как ресурс безопасности, а не только как сопротивление.

Практическая работа с вторичными выгодами и страхом перемен.

- Техники выявления вторичных выгод: анализ последствий симптома, метафорические методы (методика «Остров»), шкалирование.
- Стратегии преодоления амбивалентности: баланс принятия решения (Decision Balance Matrix), мотивационное интервью.
- Поиск альтернативных способов удовлетворения потребностей, «стоящих» за вторичной выгодой.
- Психотерапевтические подходы: гештальт-терапия (работа с фигурой и фоном изменений), КПТ (анализ выгод и издержек), системная семейная терапия.

Роль специалиста в сопровождении процесса изменений.

- Безоценочное принятие амбивалентности клиента.
- Поддержание терапевтического альянса при «сопротивлении» клиента.
- Профилактика профессионального выгорания при работе с «застревающими» клиентами.

2.4 Рефлексия по модулю 2 Промежуточный контроль

Подведение итогов по модулю. Обратная связь. Ответы на вопросы.

В конце каждого модульного занятия слушатель возвращаются к целям занятия и оценивают степень их достижения и свою работу на занятии.

Рефлексия помогает слушателю:

- оценить себя с помощью предложенных преподавателем критериев;
- проанализировать качество выполнения задания: если выполнил правильно, то благодаря чему, а если неправильно, то почему;
- спланировать свои дальнейшие действия, исходя из полученного результата.

3. Итоговое занятие по программе повышения квалификации (1 урок)

Выполнение и защита итоговой работы по программе повышения квалификации.

7. График учебного процесса по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации

В календарном графике учебного процесса (таблица 7) по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Интегративная психология в работе с депрессией и РПП» указывается последовательность и распределение по периодам обучения учебных модулей программы. График учебного процесса может быть изменен по согласованию с заказчиком образовательных услуг. Дата начала обучения определяется организацией, проводящей обучение.

ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
по дополнительной профессиональной программе
повышения квалификации
«Интегративная психология в работе с депрессией и РПП»

№	Наименование модулей программы	Объем нагрузки, ч	Учебные недели						
			1	2	3	4	5	6	7
	Поступление в ИИРПП	5	5						
	Знакомство с курсом	3	3						
	Модуль 1. Работа с травмой и нервной системой	41	6	13	7	7	8		
	Модуль 2. Психология выбора, мотивации и изменений	14						7	7
	Итоговая аттестация	1							1
	Итого:	64	14	13	7	7	8	7	8

8. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений» обеспечивается **педагогическими кадрами**, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемых тем программы. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение слушателями профессионально ориентированных модулей, и соответствует направлению подготовки «Психология». Квалификация педагогических работников, осуществляющей обучение, отвечает квалификационным требованиям профессионального стандарта.

Основными **источниками финансирования** дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Интегративная психология в работе с депрессией и РПП» являются собственные средства организации, осуществляющей обучение и/или привлеченные средства.

Оплата за участие в реализации Программы производится из фонда оплаты труда организации, или иными способами, предусмотренными договорами. Образовательные услуги по Программе осуществляются на основании договора об оказании платных образовательных услуг.

Материально-техническое обеспечение реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Интегративная психология в работе с депрессией и РПП» включает:

- ноутбук Appel MacBook Air M1, 2020 - 1 шт.;
- наушники Appel MacBook Air - 1шт.;
- микрофон петличный - 1 шт.;
- лампа кольцевая - 1 шт.

Форма обучения по программе – *заочная*, с применением дистанционных образовательных технологий. Занятия с ДОТ и самостоятельная работа слушателей проходят на обучающей платформе: <https://iirpp.getcourse.ru/my>

График и режим обучения определяется совместно с заказчиком образовательных услуг.

Учебно-методический комплекс по курсу «Интегративная психология в работе с депрессией и РПП» включает Программу, примерный список основной и рекомендуемой литературы по программе, электронные материалы по тематике программы, размещенные на образовательной платформе.

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Интегративная психология в работе с депрессией и РПП» предусматривает следующие виды самостоятельной работы:

- работа с видео лекциями, конспектами лекций;
- работа с дополнительной литературой, нормативно-правовыми документами;
- выполнение заданий;
- подготовка к итоговой аттестации.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Вильдгрубе, С. А. Введение в клиническую психологию : учебное пособие / С. А. Вильдгрубе. — 2-е изд. изм. и доп. — Донецк : ДонГУ, 2022. — 237 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/449162>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/562959>
3. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебник для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/567147>
4. Дереча, В. А. Психотерапевтическая пропедевтика : учебник для вузов / В. А. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 294 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14681-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/568117>
5. Куттер, П. Современный психоанализ. Введение в психологию бессознательных процессов / П. Куттер ; перевод с немецкого. — 2-е изд., эл. — Москва : ИОИ, 2021. — 343 с. — ISBN 978-5-7312-0982-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/268364>
6. Маркина, О. С. Клиническая психология : учебник / О. С. Маркина, М. А. Гагарина, Н. А. Соловова. — Москва : Прометей, 2024. — 350 с. — ISBN 978-5-00172-706-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/446072>
7. Немов, Р. С. Психологическое консультирование : учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 440 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02549-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/559865>
8. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/561139>
9. Психоанализ депрессий : учебник для вузов / под редакцией М. М. Решетникова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 131 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09863-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/564129>
10. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебник для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/564057>
11. Ромек, В. Г. Поведенческая психотерапия : учебник для вузов / В. Г. Ромек. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05738-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/563872>
12. Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/562318>

13. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 131 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17815-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/562550>

14. Шлойдо Д.Е. - профилактика расстройств пищевого поведения: обзор программ с подтвержденной эффективностью // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология - 2022г. №3

Дополнительная:

1. Болотова, А. К. Настольная книга практикующего психолога : практическое пособие / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 341 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-17904-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/561417>

2. Дереча, В. А. Психология, патопсихология и психопатология личности : учебник для вузов / В. А. Дереча. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13742-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/567452>

3. Капустина, Т. В. Психологическое заключение : практическое пособие / Т. В. Капустина, О. Б. Асриян, Р. В. Кадыров. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 136 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-17062-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/566765>

4. Кашапов, М. М. Консультационная работа психолога / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 132 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-16464-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/562198>

5. Кашапов, М. М. Психологическое консультирование : учебник и практикум для вузов / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16463-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/562062>

6. Киселева, Е. Н., Основы консультативной психологии : учебник / Е. Н. Киселева. — Москва : КноРус, 2024. — 281 с. — ISBN 978-5-406-13175-6. — URL: <https://book.ru/book/954588>

7. Кулганов, В. А., Психологическое консультирование в кризисных ситуациях : учебник / В. А. Кулганов, И. М. Пономарева, О. О. Бандура. — Москва : КноРус, 2025. — 242 с. — ISBN 978-5-406-13854-0. — URL: <https://book.ru/book/955659>

8. Куттер, П. Психоанализ: Введение в психологию бессознательных процессов : монография / П. Куттер, Т. Мюллер ; под общей редакцией В. И. Белопольского ; перевод с немецкого В. Н. Николаева, С. И. Дубинской. — Москва : Когито-центр, 2023. — 384 с. — ISBN 978-5-89353-332-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/319010>

9. Мазуренко, Я. А. Психологическая коррекция : учебное пособие / Я. А. Мазуренко, С. С. Гвоздецкая. — Новосибирск : НГТУ, 2023. — 76 с. — ISBN 978-5-7782-4920-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/404483>

10. Малкина-Пых, И. Г., Настольная книга практического психолога. Книга 1 : справочное издание / И. Г. Малкина-Пых. — Москва : КноРус, 2025. — 863 с. — ISBN 978-5-406-13840-3. — URL: <https://book.ru/book/955958>

11. Мищенко, Л. В. Психическая травма. Социально-психологическое сопровождение и предотвращение рецидивов : учебник для вузов / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 225 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06460-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/564531>

12. Решетников, М. М. Трудности и типичные ошибки начала терапии : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 152 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06604-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/563064>

13. Савинков, С. Н. Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании : учебник для вузов / С. Н. Савинков. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 169 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20441-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/569290>

Раздел 1. Нейробиология травмы, диссоциации и работа с телесностью

1. Ван дер Колк Б. Тело помнит всё: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. — М.: Эксмо, 2022.
2. Ланиус У.Ф., Полсен С.Л., Корриган Ф.М. Нейробиология и лечение травматической диссоциации: Towards an Embodied Self. — СПб.: Диалектика, 2023. — 640 с.
3. Поржес С. Поливагальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции. — М.: Изд-во Института Гуманитарных Исследований, 2020. <https://www.labirint.ru/books/73835>

Раздел 2. Эмоциональная регуляция, триггеры и стабилизация

1. Огден П., Минтон К., Пэйн К. Травма и тело. Соматический подход к комплексному ПТСР. — М.: Альянс, 2019.
2. Сигел Д. Майндсайт. Новая наука о личной трансформации. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
3. Линехан М. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности. — М.: Вильямс, 2021. <https://www.chitai-gorod.ru/product/rastushchiy-mozg-kak-neyronauka-i-navyki-mayndsait-pomogayut-preodolet-problemy-podrostkovogo-vozrasta-2497321>

Раздел 3. Психология изменений, мотивации и выбора

1. Миллер У.Р., Роллник С. Мотивационное консультирование: как помочь людям измениться. — М.: Эксмо, 2022. — 540 с.
2. Прохазка Д., Норкросс Дж., ДиКлементе К. Система поддержания изменений. Руководство по мотивационному консультированию. — М.: Вильямс, 2020. «Лабиринт» (рекомендуется поиск по ISBN 978-5-04-121039-1)

Раздел 4. Патопсихология, интеграция и профессиональная позиция

1. Зейгарник Б.В. Личность и патология деятельности: Учебное пособие. — М.: URSS, 2025. — 104 с. <https://nikbook.ru/product/zeygarnik-b-v-lichnost-i-patologiya-deyatelnosti/>
2. Решетников М. М. Психическая травма. — СПб.: Восточно-Европейский институт

психоанализа, 2022. <https://urait.ru/bcode/519406>

9. Формы контроля и оценочные материалы

9.1. Формы контроля освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Оценка качества реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений» включает в себя текущий, промежуточный контроль успеваемости и итоговую аттестацию слушателей.

Текущий контроль осуществляется в ходе практических занятий в форме активного обсуждения вопросов изучаемых материалов путем устного и письменного консультирования обучающихся с применением видео конференций, чатов, очных семинаров и практикумов, проверки практических заданий.

Промежуточный контроль осуществляется после прохождения каждого модуля Программы в форме рефлексии. В конце обучения по каждому модулю слушатель возвращается к целям модуля и оценивает степень их достижения и свою работу на занятиях.

Рефлексия помогает слушателю:

- оценить себя с помощью предложенных преподавателем критериев;
- проанализировать качество выполнения заданий: если выполнил правильно, то благодаря чему, а если неправильно, то почему;
- спланировать свои дальнейшие действия, исходя из полученного результата и опыта.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений» проводится преподавателем по итогам освоения модулей в форме зачетной работы в соответствии с учебным планом. Тема зачетной работы определяется слушателем в начале обучения, работа над ней ведется в течение всего срока обучения по программе.

Объем зачетной работы составляет 15 страницы формата А4. В зачетной работе используется учебный материал, включая иллюстрации из пособия программы повышение квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений». Текст зачетной работы печатается на одной стороне листа формата А4, шрифт Times New Roman – 14, интервал между строк – 1,5, чёрного цвета и иметь поля (верхнее, нижнее – 20мм, левое – 25мм, правое – 15мм). Текст выравнивается по обеим сторонам.

Критерии оценки зачетной работы:

«Зачтено» выставляется слушателю при условии:

- раскрытие темы выбранной зачетной работы;
- использование разнообразного учебного программного материала;
- способность анализировать и интерпретировать информацию;
- способность давать заключения;
- освоившему основную литературу и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой;
- проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного программного материала, обладание знаниями, умениями в соответствии с планируемыми результатами обучения.

«Не зачтено» выставляется слушателю:

- проявившему существенные пробелы в знаниях основного учебного материала;

- допустившему принципиальные ошибки предусмотренных программой знаний.

По результатам итогового контроля знаний принимается решение об аттестации слушателя. Обучающийся считается аттестованным, при условии выполненной в соответствии с требованиями зачетной работы. При условии успешной сдачи итоговой аттестации слушателю выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца или справка об обучении (для лиц, получающих высшее образование).

9.2. Оценочные материалы проведения итоговой аттестации по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации

Перечень тем зачетных работ по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Работа с травмой, триггерами и психологией изменений»:

1. Определение понятия травма и ситуации травмы как события.
2. Исцеление травмы на пути к восстановлению.
3. Психическая травма: её проявление и лечение.
4. Эмоциональная нестабильность и травматические триггеры.
5. Комплексный подход в работе с травмой.
6. Исцеление или смысл воли .
7. Рефлексия и завершение.
8. Дневник эмоций.
9. Психология травмы.
10. Диссоциация.
11. Эмоциональная нестабильность и травматические триггеры.
12. Работа с травматическим опытом без ретравматизации.
13. Мотивация и выбор.
14. Страх перемен и вторичные выгоды.
15. Амбивалентность и внутренний диалог.
16. Изменения: микрошаги и поведенческая активация.
17. Интеграция: план терапии и науки специалиста.