**Силабус курсу Психологія тривожності на 2019-2020 навчальний рік**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва курсу** | Психологія тривожності |
| **Адреса викладання курсу** | м. Львів, вул. Коперника, 3 (факультет управління фінансами та бізнесу), ауд.301  Львівський національний університет імені Івана Франка |
| **Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна** | Філософський факультет, кафедра психології |
| **Галузь знань, шифр та назва спеціальності** | 053 - психологія |
| **Викладачі курсу** | Волошок Олена Вячеславівна, кандидат психологічних наук, доцент, викладач кафедри психології |
| **Контактна інформація викладачів** | [v.olena@meta.ua](mailto:v.olena@meta.ua) |
| **Консультації по курсу відбуваються** | Щоп’ятниці, 15:30-16:30 год. (адреса: вул. Коперника, 3, кафедра психології)  АБО  Консультації в день проведення лекцій/практичних занять (за попередньою домовленістю). |
| **Сторінка курсу** | <http://filos.lnu.edu.ua/department/psyholohiji> |
| **Інформація про курс** | Дисципліна «Психологія тривожності» є завершальною вибірковою дисципліною з спеціальності 053-психологія для освітньої програми бакалавр психології , яка викладається в 3 семестрі в обсязі 6 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS). |
| **Коротка анотація курсу** | Курс розроблено таким чином, щоб надати учасникам необхідні знання про вікові та індивідуальні прояви тривожності і тривоги, детермінанти її виникнення та методи діагностики та психокорекції тривожності у дітей та підлітків. Отримані знання та практичні навички сприятимуть розширенню уявлень студентів про такі психічні явища як тривога, страх та тривожність, біологічні та соціально-психологічні передумови їх виникнення, розкриттю вікових та статевих відмінностей у проявах та змісті страхів і тривоги, набуттю інформації про види тривожності та ознайомленню з методами діагностики та шляхами психокорекції тривожних дітей і підлітків. |
| **Мета та цілі курсу** | Метою вивчення вибіркової дисципліни «Психологія тривожності» є ознайомлення студентів з віковими та індивідуальними формами прояву тривожності, з її причинами та наслідками, способами компенсації та подолання тривоги; розкриття методів психодіагностики та психокорекції тривожності у дітей та підлітків. |
| **Література для вивчення дисципліни** | **Базова література:**   1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности // Тревога и тревожность: Хрестоматия. – СПб: - Питер, 2001. 2. Астапов В.М. Тревожность у детей. – СПб: Питер, 2004. 3. Воропаева И.П. Коррекция эмоциональной сферы младших школьников: Методическое пособие. – М., 1993. 4. Диагностика состояния тревоги и личностной тревожности у детей и подростков / Сост. Ю.Л. Ханин. – Вильнюс, 1988. 5. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. – СПб.: СОЮЗ, 2000. – 336 с. 6. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб, 2000. 7. Изард К. Психология эмоций. – СПб, 2003. 8. Кириллова Е.А., Беляева Е.Э. Тревожный ребенок. – Харьков: Издательская группа «Основа», 2012. – 192 с. 9. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПБ: Речь, 2001. – 190 с. 10. Мэй Р. Смысл тревоги. – М., 2001. 11. Моліцька М. Терапевтичні казки. – Львів: «Свічадо», 2009. – 200 с. 12. Прихожан А.М. Психология тревожности. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с. 13. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы в работе школьного психолога. – М., 1990. 14. Селье Г. Стресс без дистресса. – М. – 1995. 15. Хорни К. Невротическая личность нашего времени.- СПб.: Питер, 2002. – 224 с.   **Допоміжна:**  1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М., 1984.  2. Зимбардо Ф. Застенчивость. – СПб, 1995. – 256 с.  3. Кондаш О. Переживания: страх перед испытанием. – Киев. 1981.  4. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості.– К: Освіта, 1988.  5. Кэдьюсон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб, - 2000.  6. Лутошкин А.Н. Эмоциональная жизнь детского коллектива. – М., 1978.  7. Монтень М. О страхе // Монтень М. Опыты. Т.1.Гл.18. – М., 1960.  8. Некрасова З. Мой ребенок не боится! – Москва: Эксмо, 2008. – 288 с.  9. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. –Л., 1983.  10. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. Москва, 1986.  11. Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 1991. |
| **Тривалість курсу** | 180 год. |
| **Обсяг курсу** | 64години аудиторних занять. З них 32 годин лекцій, 32 годин практичних занять та 116 годин самостійної роботи. |
| **Очікувані результати навчання** | Після завершення цього курсу студент буде :   * ***Знати:*** * вікові та індивідуальні формами прояву страхів, тривоги і тривожності, * причини та наслідки страхів, тривоги і тривожності у дітей та підлітків, * способи компенсації та подолання тривоги; * методи діагностики та психокорекції страхів, тривоги і тривожності у дітей та підлітків. * ***Вміти***: * розрізняти види та виявляти ознаки страхів, тривоги і тривожності у дітей та підлітків; * проводити діагностичну роботу з метою виявлення виду та рівня прояву страхів, тривоги і тривожності у дошкільнят та школярів; * проводити корекційно-розвиваючу роботу з тривожними дітьми та підлітками; * надавати рекомендації і проводити просвітницьку роботу з членами родини дітей з підвищеним рівнем особистісної тривожності; |
| **Ключові слова** | Тривога, страх, тривожність |
| **Формат курсу** | Очний /заочний |
|  | Проведення лекцій, лабораторних робіт та консультації для кращого розуміння тем |
| **Теми** | **1.Аналіз проблеми тривожності у працях вітчизняних та західних психологів: історія та сучасність. Сутність понять „тривога”, „страх” і „тривожність”.**  Дослідження тривожності у працях філософів 19 ст., психологів 20 ст. Порівняльна характеристика понять «тривога», „страх” і „тривожність”: спільні та відмінні риси. Функції тривожності та її прояви на фізіологічнму, поведінковому рівнях. Теорія диференційних емоцій К.Ізарда. Теорія явищ тривожного ряду Ф.Березіна.  **2.Статево-вікові особливості прояву та змісту тривожності у дітей та підлітків.** Характер переживань та форми прояву тривоги у дітей та підлітків. Динаміка рівня тривожності у школярів. Статеві відмінності у змісті страхів та інтенсивності прояву тривоги у різний віковий період. Теорія Р.Мея, дослідження А.Захарова та А.Прихожан.  **3.Психологічна характеристика видів тривожності. Вплив тривожності на діяльність та розвиток особистості.**  Класифікація видів тривожності за З.Фрейдом, А.Прихожан, К.Спілбергером. Вплив тривожності на успішність навчальної діяльності школярів, соціальну адаптацію у колективі. Поняття базальної тривоги та стратегії оптимізації міжособистісних стосунків за К.Хорні. Поняття комплеку неповноцінності у теорії А.Адлера.  **4.Роль соціально-психологічних та біологічних детермінант у виникненні тривожності.** Тривожність як наслідок порушення батьківсько-дитячих відносин та відносин у системі «вчитель-учень».  Внутрішні та зовнішні джерела тривожності. Теорія Я.Стреляу, В.Мерліна про роль темперамента у схильності прояву тривожності. Теорія В.Мясіщева, З.Фрейда, К.Роджерса про внутрішній конфлікт особистості як джерело виникнення стану тривоги.. Теорія Г.Салівена та К.Хорні про тривожність як наслідок порушень у міжособистісних стосунках дитини і значущого дорослого.  **5.Методи діагностики тривожності у дітей та підлітків.** Роль спостереження та проективних тестів у дослідженні тривожності у період дитинства. Методики діагностики окремих видів тривожності у шкільний період.  6. **Шляхи психокорекціі та профілактики дитячої та підліткової тривожності.** Методи психокорекції тривожності у різних теоретичних напрямках: поведінковому, гуманістичному, психоаналітичному, у гештальт-психології. Окремі види психотерапії страхів і стану тривоги: арт-терапія, казкотерапія, ігрова та пісочна терапія. Етапи корекційної роботи з тривожними дітьми (та батьками) за А.Захаровим та О.Хухлаєвою.  **7.Тренінгова робота з тривожними дітьми та їх батьками.**  Програма тренінгу взаємодії батьків з тривожними дітьми за Є.Лютовою, Г.Моніною. План та зміст занять. Правила проведення та тривалість окремих занять і всього тренінгу в цілому. Методи роботи у тренінговій групі. |
| **Підсумковий контроль, форма** | залік в кінці семестру  комбінований |
| **Пререквізити** | Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисциплін «Загальна психологія», «Вікова психологія», достатніх для сприйняття категоріального апарату. |
| **Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу** | Методи викладання на лекціях: усні (розповідь, еврістична бесіда, дискусії), наочні (символічна, текстова, художня наочність, презентації). Методи і форми навчання на семінарських заняттях: практичні та інтерактивні (робота в малих групах, індивідуальні виступи, тестування, аналіз проблемних ситуацій) |
| **Необхідне обладнання** | Проектор і ноутбук. |
| **Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)** | Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співідношенням:  аудиторна робота: максимальна кількість балів 45  самостійна робота : максимальна кількість балів 25  контрольні заміри (модулі): максимальна кількість балів 30  Підсумкова максимальна кількість балів 100 за семестр  Форма контролю – залік.  **Самостійна робота:** Очікується, що студенти виконають таку самостійну роботу, результати якої будуть представлені у письмовій формі (опрацювання 3-х методик для діагностики тривожності у молодшому шкільному або підлітковому віці). **Академічна доброчесність**: Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахуванння викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. **Відвідання занять** є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні зайняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов’язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом. **Література.** Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.  П**олітика виставлення балів.** Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов’язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнень на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях не пов’язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.  Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. |
| **Питання до заліку.** | 1. Дослідження проблеми тривожності у 20 сторіччі. 2. Сутність поняття „тривожність” та її прояви. 3. Співвідношення понять „тривожність”, „тривога” і „страх” 4. Види тривожності та її функції. 5. Аналіз тривожності у працях К.Хорні. 6. Природа тривожності у теорії Р.Мей. 7. Сутність поняття „тривожний ряд” згідно теорії Березіна Ф.Б. 8. Психологічні причини тривожності особистості і способи її подолання. 9. Особливості переживання тривоги та поява страхів у немовлят. 10. Зміст страхів та їх походження у період раннього дитинства. 11. Зміст страхів та їх походження у молодшому шкільному віці. 12. Зміст страхів та їх походження у підлітковий період. 13. Зміст страхів та їх походження у юнацький період. 14. Динаміка рівня тривожності у дошкільний та молодший шкільний період. 15. Динаміка рівня тривожності учнів (1-11 класи). 16. Гендерні відмінності у прояві тривожності та змісті страхів. 17. Вплив тривожності на діяльність і розвиток особистості. Дослідження А.Прихожан. 18. Вплив сімейних стосунків, виховання на появу страхів і тривожності у дітей. Дослідження А.І.Захарова. 19. Методи діагностики тривожності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. 20. Методи діагностики тривожності у підлітковий та юнацький період. 21. Шляхи психокорекції тривожності у дитячий та підлітковий період. 22. Психотерапевтичні прийоми зниження тривоги та зменшення страхів у дитячому віці. 23. Сутність програми тренінгу „Взаємодія батьків з тривожними дітьми” за Є.Лютовою, Г.Моніною. 24. Шляхи профілактики тривожності у дітей та підлітків. |
| **Опитування** | Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу. |