|  |  |
| --- | --- |
| **Назва курсу** | Психологія тривожності |
| **Адреса викладання курсу** | м. Львів, вул. Коперника, 3 (факультет управління фінансами та бізнесу), ауд.301 Львівський національний університет імені Івана ФранкаДистанційно: підключитись до конференції ZoomІдентифікатор конференції: 84209039359Код доступу: vZhH15 |
| **Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна** | Філософський факультет, кафедра психології |
| **Галузь знань, шифр та назва спеціальності** | 05 – соціальні та поведінкові науки, 053 - психологія |
| **Викладачі курсу** | Волошок Олена Вячеславівна, кандидат психологічних наук, доцент, викладач кафедри психології  |
| **Контактна інформація викладачів** | v.olena@meta.ua  |
| **Консультації по курсу відбуваються** | Щоп’ятниці, 11:00-12:00 год. (дистанційно) Підключитись до конференції ZoomІдентифікатор конференції: 84209039359Код доступу: vZhH15  |
| **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. (6 кредитів) |
| **Обсяг курсу** | 64години аудиторних занять. З них 32 годин лекцій, 32 годин практичних занять та 116 годин самостійної роботи. |
| **Очікувані результати навчання + програмні результати навчання, загальні та спеціальні компетентності** | 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;

**Програмні результати навчання:**ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв’язання.ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. ПР5 Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження. ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.ПР8. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців. ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів тощо, відповідно до вимог замовника. ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров’я (власного й оточення).**Загальні компетентності:**ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. **Спеціальні компетентності:**СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ. СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження. СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації. СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову). СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту спільноти. |
| **Ключові слова** | Тривога, страх, тривожність |
| **Формат курсу** | Очний /заочний  |
|  | Проведення лекцій, лабораторних робіт та консультації для кращого розуміння тем |
| **Теми** | Див. додаток (схема курсу) |
| **Підсумковий контроль, форма** | залік в кінці семеструкомбінований  |
| **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 45самостійна робота : максимальна кількість балів 25 контрольні заміри (модулі): максимальна кількість балів 30Підсумкова максимальна кількість балів 100 за семестрФорма 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. |

**Додаток (Схема курсу)**

03.09.2020 (лекція), 04.09.2020 (семінар), 10.09.2020 (лекція), 11.09.2020 (семінар)

 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. 4 Сутність поняття „тривога” і „тривожність” у психологічних теоріях фрейдизму, неофредизму, гештальтпсихології та інших напрямках. Порівняльний аналіз.

1. Аналіз поняття «тривога» у працях західних та вітчизняних психологів.

2. Аналіз поняття «страх» у працях західних та вітчизняних психологів.

3. Сутність поняття «тривожність» на сучасному етапі розвитку психологічної науки.

17.09.2020 (лекція) 18.09.2020 (семінар), 24.09.2020 (лекція) 25.09.2020 (семінар)

 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. 4 Психологічний зміст та прояв тривожності на різних етапах дитинства. Дитячі страхи. Спеціфіка емоційних переживань у хлопців та дівчат.

1. Прояви тривоги у немовлячий період. Теорія Роло Мея.

2. Зміст страхів та прояв тривоги у період раннього дитинства та у дошкільному віці.

3. Зміст страхів та прояв тривоги у період молодшого шкільного та підліткового віку.

4. Походження, зміст страхів і тривоги у період ранньої юності.

1.10.20120 (лекція) 2.10.2020 (семінар), 08.10.2020 (лекція), 9.10.2020 (семінар)

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.

Сутність особистісної та ситуативної тривожності. Шкільна тривожність: причини та наслідки.

1. Види тривожності за З.Фрейдом, К.Спілбергером., Прихожан А.

2. Прояви шкільної тривожності.

8.10.20120 (лекція) 9.10.2020 (семінар), 15.10.2020 (лекція) 16.10.2020 (семінар)

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. 4 Вплив умов сімейного виховання на розвиток тривожності у дітей. Тип темпераменту як особистісний чинник реагування на стрес.

1. Теорії Г.Салівена, К.Хорні, А.Адлера та А.Захарова про роль сімейного виховання та особистості батьків на виникнення тривожності у дітей.

2. Теорії Я.Стреляу, В.Мерліна про роль темперамента у схильності особи до прояву тривожності.

22.10.2020 (лекція), 23.10.2020 (семінар), 29.10.2020 (лекція), 30.10.2020 (семінар) 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. 4 Емпіричні методи збору інформації про тривожність у дитячому та підлітковому віці. 1. Малюнкові проективні тести тривожності для дітей.

2. Вербальні тести та опитувальники, спрямовані на виявлення різних видів тривожності у молодшому шкільному, підлітковому та юнацькому віці.

5.11.2020 (лекція), 6.11.2020 (семінар), 12.11.2020 (лекція), 13.11.2020 (семінар), 19.11.2020

(лекція), 20.11.2020 (семінар)

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.

Напрямки психопрофілактики та психокорекції тривожності у дітей та підлітків.

1. Методи психокорекції тривожності у різних теоретичних напрямках.

2. Ігри та вправи, спрямовані на зняття напруження, підвищення самооцінки та набуття навичок самовладання.

3. Психотерапія дитячих страхів: арт-терапія, казкотерапія, ігрова та лялькотерапія.

26.11.2020 (лекція), 27.12.2020 (семінар), 3.12.2020 (лекція), 4.12.2020 (семінар),

10.12.2020 (декція), 11.12.2020 (семінар),

 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. 6 Програма тренінгу взаємодії батьків з тривожними дітьми.

1. План та зміст тренінгових занять.

2. Методи роботи психолога та види діяльності учасників тренінгу на різних його етапах.

3. Умови ефективності проведення тренінгу взаємодії батьків з тривожними дітьми.

Всього 32 г. (лекцій) 32 г.(семінарів) 131г. (самостійної роботи)