


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Факультет філософський
Кафедра психології

Затверджено

На засіданні кафедри психології
філософського факультету
Львівського національного університету
імені Івана Франка
(протокол № 1 від 31 серпня 2021 р.)

Завідувач кафедри 
проф. Грабовська С.Л.

Силабус з навчальної дисципліни
«Психологія тривожності»,
що викладається в межах ОПП «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для здобувачів зі
спеціальності 053 «Психологія»
2021 рік вступу

Львів 2021

Назва курсу	Психологія тривожності
Адреса викладання курсу	м. Львів, вул. Коперника, 3 (факультет управління фінансами та бізнесу) Дистанційно: підключитись до конференції Zoom Ідентифікатор конференції: 84209039359 Код 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 , olena.voloshok@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Дистанційно, за домовленістю. Підключитись до конференції Zoom Ідентифікатор конференції: 84209039359 Код доступу: vZhH15
Сторінка курсу	http://filos.lnu.edu.ua/department/psycholohiji
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 7,5 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	Базова література:

вивчення дисципліни

1. Адлер А. Индивидуальная психология и развитие ребенка. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 166 с.
2. Анатомия стресса. Ганс Селье и его последователи. – Киев: Медкнига, 2016. – 128 с.
3. Айзенк Х. Психологические теории тревожности // Тревога и тревожность: Хрестоматия. – СПб.: - Питер, 2001. – 256 с.
4. Астапов В.М. Тревожность у детей. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.
5. Бек Аарон, Емери Гари. Тревожные расстройства и фобии. Когнитивный подход. – Москва: Диалектика, 2020. – 434 с.
6. Бек Аарон, Кларк Д. Тревога и беспокойство. Когнитивно-поведенческий подход. – Москва: Диалектика, 2019. – 440 с.
7. Бернс Девид. Терапия беспокойства. Как справиться со страхами, тревогами и паническими атаками без лекарств. – Москва: Альпина Паблишер, 2021. – 552 с.
8. МакДонах Барри. Вызов Конец тревожности и паническим атакам. – Москва: Мультиметод, 2021. – 232 с.
9. Борн Е., Гарано Л., Тревожность. 10 шагов, которые помогут избавиться от беспокойства. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 128 с.
10. Диагностика состояния тревоги и личностной тревожности у детей и подростков / Сост. Ю.Л. Ханин. – Вильнюс, 1988.
11. Ентоні М., Рова Карен. Розлад соціальної тривоги.– Львів: Свічадо, 2018.– 122 с.
12. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. – СПб.: СОЮЗ, 2000. – 336 с.
13. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб.: Речь, 2010. – 314 с.
14. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2012. – 464 с.
15. Ильин Е. Психология страха. – СПб.: Питер, 2016. – 352 с.
16. Кириллова Е., Беляева Е.. Тревожный ребенок. – Харьков: Основа, 2012. – 192 с.
17. Кунчич А. Преодоление тревоги, беспокойства и паники. Рабочая тетрадь семинедельного плана. – Москва: Диалектика, 2020. – 208 с.
18. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб: Речь, 2001. – 190 с.
19. Маркер К., Ейлворд Е. Генерализованный тревожный розлад. – Львів: Свічадо, 2017. – 123 с.
20. Микляева А., Румянцева П. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.
21. Мэй Р. Смысл тревоги. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2011. – 416 с.
22. Прихожан А.М. Психология тревожности. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
23. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы в работе школьного психолога. – М., 1990. – С. 32-55.
24. Римаи Ф. Основные формы страха: исследование в области глубинной психологии. – М., 2000. – 336 с.
25. Ренкин Л. Исцеление от страха. – Минск: Поппури, 2015. – 336 с.
26. Санд Илсе. Страх близости. Как перестать защищаться и начать любить. – Москва: Альпина Паблишер, 2018. – 134 с.
27. Селье Г. Стресс без дистресса. – Москва: Прогресс, 1982. – 128 с.
28. Стоссел С. Эпоха тривожності. Страх, надії, неврози і пошуки

	<p>душевного спокою. – Київ: Центр навчальної літератури, 2019. – 450 с.</p> <p>29. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. – Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с.</p> <p>30. Флеминг Д., Коцовски Н. Преодоление социальной тревожности и стеснительности с использованием терапии принятия и ответственности. – Москва: Вильямс, 2021. – 176 с.</p> <p>31. Фрейд З. Психоанализ детских страхов. – Москва: Азбука, 2016. – 288 с.</p> <p>32. Фройд З. По той бік принципу задоволення. – Харків: Фоліо, 2019. – 155 с.</p> <p>33. Холланд Е. Страх. Как бросить вызов своим фобиям и победить. – Москва: Коллибри, 2021. – 240 с.</p> <p>34. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. - СПб.: Питер, 2002. – 224 с.</p> <p>35. Чапмен А., Гратц К., Тулл М. Победить тревогу, панические атаки и ПТСР. Диалектическая поведенческая терапия. – Москва: Диалектика, 2021. – 210 с.</p> <p>36. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. – Київ: КСД, 2020. – 334 с.</p>
Тривалість курсу	225 год. (7,5 кредитів)
Обсяг курсу	64 години аудиторних занять. З них 32 годин лекцій, 32 годин практичних занять та 161 година самостійної роботи.
Очікувані результати навчання + програмні результати навчання, загальні та спеціальні компетентності	<p>Після завершення цього курсу студент буде :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знати: • вікові та індивідуальні форми 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; <p>Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.</p> <p>Загальні компетентності: ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p>

	<p>Спеціальні компетентності:</p> <p>СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.</p> <p>СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.</p> <p>СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.</p> <p>СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.</p> <p>СК6. Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження.</p> <p>СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.</p> <p>СК8. Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).</p> <p>СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.</p> <p>СК13. Здатність застосовувати уміння та навички для вирішення психологічних проблем, які виникають у кризових ситуаціях та ситуаціях з високим рівнем ризику і невизначеності (воєнний конфлікт, пандемія тощо).</p> <p>Програмні результати навчання:</p> <p>ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.</p> <p>ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.</p> <p>ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.</p> <p>ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.</p> <p>ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.</p> <p>ПР8. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефаківців.</p> <p>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.</p> <p>ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії</p>
Ключові слова	Тривога, страх, тривожність
Формат курсу	Очний
	Проведення лекцій, семінарів, самостійної роботи та консультації для кращого розуміння тем
Теми	Див. додаток (схема курсу)
Підсумковий	Поточний: усне та письмове опитування, оцінка практичних завдань,

контроль, форма	модульні тести. Підсумковий: 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, евристична 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)	<p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням:</p> <p>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.</p> <p>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 незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні заняття 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.</p> <p>Політика 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 запізнь 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.</p>

<p>Питання до заліку.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>Опитування</p>	<p>Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.</p>

Додаток (Схема курсу)

Зсеместр 2022 (лекція), 2022 (семінар), 2022 (лекція), 2022 (семінар)

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 фізіологічному, поведінковому рівнях. Теорія диференційних емоцій К.Ізарда. Теорія явищ тривожного ряду Ф.Березіна. Сутність поняття „тривога” і „тривожність” у психологічних теоріях фрейдизму, неофрейдизму, 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.

2022 (лекція) 2022 (семінар), 2022 (лекція) 2022 (семінар)

2. Статеві-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.

Психологічний зміст та прояв тривожності на різних етапах дитинства. Дитячі страхи. Специфіка 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.

2022 (лекція) 2022 (семінар), 2022 (лекція), 2022 (семінар)

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 комплексу 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.

2022 (лекція) 2022 (семінар), 2022 (лекція) 2022 (семінар)

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. 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.

4 семестр 2023 (лекція), 2023(семінар), 2023(лекція), 2023 (семінар)

5. Методи діагностики тривожності у дітей та підлітків. Роль спостереження та проєктивних тестів у дослідженні тривожності у період дитинства. Методики діагностики окремих видів тривожності у шкільний період. Емпіричні методи збору інформації про тривожність у дитячому та підлітковому віці.

1. Малюнкові проєктивні тести тривожності для дітей.
2. Вербальні тести та опитувальники, спрямовані на виявлення різних видів тривожності у молодшому шкільному, підлітковому та юнацькому віці.

2023 (лекція), 2023 (семінар), 2023 (лекція), 2023 (семінар), 2023 (лекція), 2023 (семінар)

6. Шляхи психокорекції 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.

2023 (лекція), 2023 (семінар), 2023 (лекція), 2023 (семінар),
2023 (лекція), 2023 (семінар),

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. 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) 161г. (самостійної роботи)