**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 29 серпня 2023 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»**

**Львів 2023 р.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва курсу** | Психологія тривожності |
| **Адреса викладання курсу** | м. Львів, вул. Коперника, 3 (факультет управління фінансами та бізнесу) |
| **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](mailto:v.olena@meta.ua),  [olena.voloshok@lnu.edu.ua](mailto:olena.voloshok@lnu.edu.ua) |
| **Консультації по курсу відбуваються** | Щовівторка з 11.40 до 12.40 на кафедрі психології або дистанційно, за домовленістю.  Підключитись до конференції Zoom  Ідентифікатор конференції: 84209039359  Код 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 та 4 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 вивчення дисципліни** | **Базова література:**   1. Батлер Джиліан. Подолати соціальну тривогу. – Львів: Свічадо, 2014. – 96 с. 2. Бернс Девід. Почувайся добре. Нова терапія настрою. – Харків: КСД, 2020. – 544 с. 3. Вестбрук Д., Рауф Х. Подолати панічний розлад. – Львів: Свічадо, 2015. – 78 с. 4. Ентоні М., Рова Карен. Розлад соціальної тривоги.– Львів: Свічадо, 2018.– 122 с. 5. Кирилова Е., Беляєва Е.. Тривожна дитина. – Харків: Основа, 2012. – 192 с.(рос. вид.) 6. Кондаш О. Хвилювання. Страх перед випробуванням. – Київ: Радянська школа. – Киев, 1981. – 170 с. 7. Маркер К., Ейлворд Е. Генералізований тривожний розлад. – Львів: Свічадо, 2017. – 123 с. 8. Моліцька Марія. Психотерапевтичні казки. – Львів: Свічадо, 2013. – 200 с. 9. Мюллер Мартіна. Якщо Ви пережили психотравмуючу подію. – Львів: Свічадо, 2014. – 120 с. 10. Пітерсон Таня. 101 спосіб впоратися з тривогами, страхами й панічним атаками. – Київ: Наш формат, 2021. – 240 с. 11. Сандерс Д. Подолати фобію. – Львів: Свічадо, 2014. – 88 с. 12. Сандерс Д., Кухман К. Якщо Ви надмірно тривожитесь за здоров’я. – Львів: Свічадо, 2015. – 64 с. 13. Сергієнко О. Якщо Ви надмірно переживаєте за все. - Львів: Свічадо, 2018. – 100 с. 14. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. – Київ: Віхола, 2020. – 176 с.   15. Стоссел С. Епоха тривожності. Страхи, надії, неврози і пошуки душевного спокою. – Київ: Центр навчальної літератури, 2019. – 450 с.  16. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. – Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с.  17. Фройд З. По той бік принципу задоволення. – Харків: Фоліо, 2019. – 155 с.   1. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. – Київ: КСД, 2020. – 334 с. |
| **Тривалість курсу** | 225 год. (7,5 кредитів) |
| **Обсяг курсу** | 64години 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** | 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;   **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.  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).  **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). |
| **Ключові слова** | Тривога, страх, тривожність |
| **Формат курсу** | Змішаний |
|  | Проведення лекцій, семінарів, самостійної роботи та консультації для кращого розуміння тем |
| **Теми** | Див. додаток (схема курсу) |
| **Підсумковий контроль, форма** | залік у кінці 4 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 48  самостійна робота : максимальна кількість балів 22  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 підлітковому або старшому шкільному віці – на вибір студента). **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. Зміст страхів у період дорослості. 15. Динаміка рівня тривожності у дошкільний та молодший шкільний період. 16. Динаміка рівня тривожності учнів (1-11 класи). 17. Гендерні відмінності у прояві тривожності та змісті страхів. 18. Вплив тривожності на діяльність і розвиток особистості. Дослідження А.Прихожан. 19. Вплив сімейних стосунків, виховання на появу страхів і тривожності у дітей. Дослідження А.І.Захарова. 20. Методи діагностики тривожності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. 21. Методи діагностики тривожності у підлітковий та юнацький період. 22. Методи діагностики тривожності у період дорослості. 23. Шляхи психокорекції тривожності у дитячий та підлітковий період. 24. Шляхи психокорекції тривожності у юнацький та дорослий період. 25. Психотерапевтичні прийоми зниження тривоги та зменшення страхів у дитячому віці. 26. Сутність програми тренінгу „Взаємодія батьків з тривожними дітьми” за Є.Лютовою, Г.Моніною. 27. Шляхи профілактики тривожності у дітей та підлітків. |
| **Опитування** | Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу. |

**Додаток (Схема курсу на 3 семестр)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лекційний курс | | | | | Практичні (семінарські) заняття | | |  | | |
| Тижні, семестр | Назва і зміст теми | К-ть годин | | ТЗН | Назва і зміст теми | К-ть годин | ТЗН | К-ть годин СР | Видача і приийняття домашніх завдань | Коонтроль потточної успішності |
| *1* | *2* | *3* | | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* |
| 1,3  05.09.2023,  19.09.2023 (лекції), | **Тема 1. Аналіз проблеми тривожності в історичному контексті. 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 |  |  |  |  | 9,12 | **Підготовка до сем.заняття за літературними джерелами** (див.методичні рекомендації та статті у програмі Мудл). |  |
| 2,4  12.09.2022,  26.09.2022 (семінари) |  | |  |  | **Сутність поняття „тривога” і „тривожність” у психологічних теоріях фрейдизму, неофредизму, гештальтпсихології та інших напрямках. Порівняльний аналіз.**  **Питання до обговорення:**  1. Аналіз поняття «тривога» у працях філософів, західних та вітчизняних психологів.  2. Аналіз поняття «страх» у працях філософів, західних та вітчизняних психологів.  3. Сутність поняття «тривожність» на сучасному етапі розвитку психологічної науки.  4. Прояви тривожності на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях. | 4 |  | 9,12 | . | Усне опитування |
| 5,7  03.10.2023,  17.10.2023  (лекції) | **Тема 2. Психологічна характеристика видів та функцій 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 комплекс неповноцінності у теорії А.Адлера. | | 4 |  |  |  |  | 9,12 | **Підготовка до сем.заняття.**  1 |  |
| 6,8  10.10.2023,  24.10.2023  (семінари) | . | |  |  | **Тема 2.** **Сутність класифікацій та функцій тривожності. Шкільна тривожність: причини та наслідки.**  **Питання до обговорення:**  1.Види тривожності за З.Фрейдом, К.Спілбергером, А. Прихожан.  2.Характеристика базальної тривожності у працях К.Хорні.  3.Функції та рівні тривожності.  4.Прояви шкільної тривожності. Аналіз психологічних чинників шкільної тривожності та її наслідків. | 4 |  | 9,12 |  | Усне опитування |
| 9,11  31.10.2023,  14.11.2023  (лекції) | **Тема 3. 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 |  |  |  |  | 9,12 | **Підготовка до сем. зн.**  . |  |
| 10,12  7.11.2023,  21.11.2023  (семінари) |  | |  |  | **Тип темпераменту та внутрішній конфлікт як особистісні чинники реагування на стрес. Вплив умов сімейного виховання на розвиток тривожності у дітей.**  1.Теорії Я.Стреляу, В.Мерліна про роль темпераменту у схильності особи до прояву тривожності.  2. Теорії В.Мясіщева, З.Фрейда, К.Роджерса про внутрішній конфлікт особистості як джерело виникнення стану тривоги.  3.Теорії Г.Салівена, К.Хорні, А.Адлера та А.Захарова про роль сімейного виховання та особистості батьків на виникнення тривожності у дітей.  4.Теорії сучасних психологів про чинники появи тривожності у дітей та підлітків.  . | 4 |  | 9,12 |  | Усне опитування |
| 13,15  28.11.2023,  12.12.2023  (лекції) | **Тема 4. Статево-вікові особливості прояву та змісту тривожності у дітей, підлітків та у юнацький період.** 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 |  |  |  |  | 9,12 | **Підготовка до сем.заняття та до проміжного тестового контролю** |  |
| 16  5.12.2022  (семінар) |  | |  |  | **Психологічний зміст та прояв тривожності на різних етапах дитинства, у підлітковий та юнацький періоди. 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. | 4 |  | 9,12 |  | Усне опитування та проміжний тестовий контроль |
|  | **Всього** | | 16 |  |  | 16 |  | 73 |  |  |
| Форма звітності – залік у 4 семестрі 2023-2024 н.р . Уклала доц. Волошок О.В. | | | | | | | | | | |