



Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
Педагогічний факультет



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
(СИЛАБУС)  
«ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ»**

**Освітньо-професійна програма Практична психологія**  
4-й рік навчання, 7-й семестр (для бакалаврів)  
Форма навчання (денна, заочна)

Галузь знань  
05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність  
053 Психологія  
Освітній рівень  
Бакалавр

Кафедра  
та викладач

Кафедра практичної психології

Викладач: Халько Марина Сергіївна – старший викладач

Лінк на профіль викладача на сайті факультету: [https://pf.udu.edu.ua/images/2024\\_сайт/Халько\\_Марина\\_portfolio01.pdf](https://pf.udu.edu.ua/images/2024_сайт/Халько_Марина_portfolio01.pdf)

Лінк на профіль викладача у Google Scholar : <https://scholar.google.com.ua/citations?user=yi4GhRQAAAAJ&hl=uk>

E-mail: [m.s.khalko@npu.edu.ua](mailto:m.s.khalko@npu.edu.ua)

Лінк на курс в Moodle (для денної форми навчання):

Лінк на курс в Moodle (для заочної форми навчання):

**I. Основна  
мета/цілі навчання**

***Метою викладання освітнього компоненту «Вплив тривожності на розвиток особистості» 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.***

***Основними завданнями вивчення освітнього компоненту «Вплив тривожності на розвиток особистості» є:***  
ознайомлення здобувачів із критеріями та ознаками різних видів тривожності: загальної (особистісної), ситуативної (шкільної, міжособистісної), відкритої та прихованої; з віковою динамікою змісту страхів та тривоги у дітей та підлітків; формами прояву тривоги та тривожності та способи їх подолання; ознайомлення із роллю соціально-психологічних та біологічних детермінант у виникненні тривожності; з сутністю та взаємозв'язком понять „тривожність”, „тривога”, та „страх”; оволодіння методами психодіагностики особистісної та ситуативної тривожності у дітей та підлітків; формування навичок психокорекції та профілактики тривожності у дітей та

підлітків; формування навичок надавати рекомендації і проводити просвітницьку роботу з членами родини дітей з підвищеним рівнем особистісної тривожності; оволодіння методами корекційно-розвиваючої роботи з тривожними дітьми та підлітками.

**II. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі**

*Навчальна дисципліна вибіркова  
Цикл професійної підготовки*

**III. Обсяг навчальної дисципліни**

	<i>Денна ф.н. (термін навчання – 3р.10 міс.)</i>	<i>Заочна ф.н. (термін навчання – 3р.10 міс.)</i>
<i>Кількість кредитів</i>	3	3
<i>Загальна кількість годин</i>	90	90
<i>Лекційні заняття</i>	15	8
<i>Практичні заняття</i>	18	4
<i>Лабораторні заняття</i>	-	-
<i>Самостійна робота</i>	57	78

**IV. Короткий зміст навчальної дисципліни**

*Змістовий модуль 1. Теоретичні підходи до проблеми формування і прояву тривоги та тривожності в період становлення особистості.*

**Тема 1.1. Аналіз проблеми тривожності у працях вітчизняних та західних психологів: історія та сучасність. Сутність понять „тривога”, „страх” і „тривожність”.**

*Зміст теми:* 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.

**Тема 1.2. Психологічна характеристика видів та функцій тривожності. Вплив тривожності на діяльність та розвиток особистості.**

*Зміст теми:* 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.

**Тема 1.3. Статеві-вікові особливості прояву та змісту тривожності у дітей та підлітків.**

*Зміст теми:* 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.Прихожан.

**Тема 1.4. Роль соціально-психологічних та біологічних детермінант у виникненні тривожності. Тривожність як наслідок порушення батьківсько-дитячих відносин та відносин у системі «вчитель-учень».**

*Зміст теми:* Внутрішні та зовнішні джерела тривожності. Теорія Я.Стреляу, В.Мерліна про роль темперамента у схильності прояву тривожності. Теорія 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.

**Змістовий модуль 2. Шляхи та методи психодіагностики, корекції дитячої тривожності.**

**Тема 2.1. Методи діагностики особистісної та ситуативної тривожності у дітей та підлітків.**

*Зміст теми:* Роль спостереження та проєктивних тестів у дослідженні тривожності у період дитинства. Методики на діагностику окремих видів тривожності у шкільний період (особистісна і ситуативна тривожність, шкільна тривожність). Проєктивні та вербальні тести на виявлення дитячих страхів.

**Тема 2.2. Шляхи психокорекції та профілактики дитячої та підліткової тривожності.**

*Зміст теми:* 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).

**Тема 2.3. Тренінгова робота з тривожними дітьми та їх батьками.**

*Зміст теми:* Програма тренінгу взаємодії батьків з тривожними дітьми. План та зміст занять. Правила проведення та тривалість окремих занять і всього тренінгу в цілому. Методи роботи у тренінговій групі.

**Детальні теми лекційних, практичних занять, питання до іспиту, теми і завдання для самостійної роботи, список джерельної бази та інше містяться на курсі у Moodle:**

*Лінк на курс в Moodle (для заочної форми навчання):*

*Лінк на курс в Moodle (для заочної форми навчання):*

## V. Результати навчання

№	Результати навчання	Компетентності
1	ПР 1: Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

2	<b>ПР 2:</b> Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.	<b>СК1.</b> Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології. <b>СК2.</b> Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ. <b>СК3.</b> Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. <b>СК5.</b> Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій. <b>СК6.</b> Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження. <b>СК7.</b> Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації. <b>СК8.</b> Здатність організувати та надавати психологічну допомоги (індивідуальну та групову). <b>СК9.</b> Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.
3	<b>ПР 5:</b> Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.	
4	<b>ПР 6:</b> Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.	
5	<b>ПР 7:</b> Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.	
6	<b>ПР 8.</b> Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців.	
7	<b>ПР12.</b> Складати та реалізувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів тощо, відповідно до вимог замовника.	
8	<b>ПР18.</b> Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.	

**VI. Порядок і критерії оцінювання**

**Форми поточного контролю:** Модульні контрольні роботи.

**Методи поточного контролю:** усне опитування, тести, практичні завдання.

**Форма підсумкового контролю:** Залік

**Методи підсумкового контролю:** письмове опитування (закриті та відкриті питання) та 1-не практичне завдання)

**Розподіл балів, які отримують студенти**

Поточний контроль								Сума
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2				
Тема 1.1	Тема 1.2	Тема 1.3	Тема 1.4	МКР	Тема 2.1	Тема 2.2	Тема 2.3	МКР

10	5	10	10	20	10	10	5	20	100
----	---	----	----	----	----	----	---	----	-----

**Розрахунок рейтингових балів за видами контролів (Денна ф.н.)**

№ п/п	Види діяльності	Коефіцієнт (вартість) виду	Кількість робіт	Результат
1	Практична робота на заняттях (усні відповіді, тести)	5	6	30
2	Самостійні роботи / лабораторні роботи / участь у вебінарах/тренінгах, що відповідають тематиці даного курсу*	5	6	30
3	Модульні контрольні роботи	20	2	40
<b>Підсумковий рейтинговий бал</b>				<b>100</b>

**Розрахунок рейтингових балів за видами поточного та модульного контролів (Заочна ф.н.)**

№ п/п	Види діяльності	Коефіцієнт (вартість) виду	Кількість робіт	Результат
1	Практична робота на заняттях (усні відповіді, тести)	10	2	20
2	Самостійні роботи / участь у вебінарах/тренінгах, що відповідають тематиці даного курсу*	20	3	60
3	Модульні контрольні роботи	20	1	20
<b>Підсумковий рейтинговий бал</b>				<b>100</b>

\*Здобувачу можуть зараховуватися бали за неформальну освіту (участь у професійних семінарах, вебінарах, тренінгах тощо) з відповідних тем курсу (замість окремих видів практичної чи самостійної роботи з курсу). Для цього студент має представити сертифікат учасника і підготувати короткий звіт-аналіз опрацьованих питань.

**Важливі зауваги щодо оцінювання!**

Якщо навчальна дисципліна завершується екзаменом, максимальна кількість балів, яку здобувач може набрати протягом семестру - 60. Максимальна кількість балів за екзамен – 40. Разом – 100 балів.

До початку заліково-екзаменаційної сесії (якщо вивчення навчальної дисципліни завершується екзаменом) здобувач повинен набрати мінімум **35 балів**. Цей бал не означає зарахування, він просто дає здобувачеві право скласти екзамен. Якщо здобувач не отримав 35 балів, у наступному семестрі він проходить ці навчальні дисципліни повторно на платній основі.

**Критерії оцінювання**

**Під час усних відповідей:** повнота та правильність розкриття питання; логіка викладення, культура мовлення, впевненість та аргументованість, використання у відповіді посилань на інформацію з основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників та інших методичних видань тощо), аналітичні міркування, вміння робити порівняння та самостійні оцінні судження, висновки.

---

**Під час виконання письмових завдань:** повнота та правильність розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати самостійні висновки, ступінь сформованості практичних умінь, досвід творчої та пошукової діяльності, акуратність оформлення письмової роботи.

#### *Рівні відповідності критеріям*

**Високий рівень (90 – 100 балів).** Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни повністю, вільно володіє навчальним матеріалом, успішно і креативно розв'язує завдання різних видів складності, аргументовано висловлює свої думки, займається самоосвітою, може брати активну участь в наукових та творчих проектах. Виконав усі практичні / самостійні завдання правильно та ґрунтовно. Демонструє здатність пов'язувати теоретичні знання з курсу з практичним досвідом професійної діяльності.

**Достатній рівень (80 – 89 балів).** Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни в необхідному обсязі, володіє навчальним матеріалом, виконав завдання до кожної теми, проте у відповідях допускає деякі неточності. Уміння продуктивні, проте без вияву творчості. Здатен працювати самостійно, проте допускає неточності.

**Середній рівень (70 – 79 балів).** Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни в повному обсязі, але його знання містять неточності та помилкові судження, уміння проявляються на репродуктивному рівні. Здобувач не може сформулювати самостійні оцінні судження та висновки.

**Задовільний рівень (65 – 69 балів).** Здобувач загалом опанував навчальну дисципліну, але більшість тем засвоїв поверхово, частково. При виконання практичних завдань допускає помилки та потребує допомоги викладача чи колег-студентів.

**Низький рівень (60 – 64 балів).** Здобувач засвоїв навчальну дисципліну поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, демонструє фрагментарні знання, не може самостійно викласти більшість практичних завдань. Виконав частину практичних / самостійних завдань з суттєвими помилками та недоліками.

**Незадовільний рівень: 35 – 59 балів з можливістю повторного складання.** Здобувач не засвоїв більшості тем, володіє елементарними знаннями з навчальної дисципліни, не вміє логічно, послідовно, грамотно висловлювати думку, практичні уміння не сформовані; **0 – 34 балів з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни.** Здобувач не виконав більшості завдань, не володіє навчальним матеріалом, змістом курсу не оволодів.

---

## **VII. Політика курсу**

**Політика щодо відвідування:** здобувачі дотримуються вимог чинного законодавства України, Статуту УДУ імені Михайла Драгоманова (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/statut-ukrayinskoho-derzhavnogo-universytetu-imeni-mykhayla-drahomanova>) і Правил внутрішнього розпорядку УДУ імені Михайла Драгоманова (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/pravyly-vnutrishnoho-rozporiadku-udu-imeni-mykhayla-drahomnaova>) відвідують заняття відповідно розкладу, дотримуються етичних норм поведінки. Усі учасники освітнього процесу дотримуються загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, відповідальності, порядності й толерантності. Відвідування занять з курсу є обов'язковим за визначеним деканатом розкладом. За об'єктивних причин (лікарняний, заява) заняття може бути відпрацьованим. Атмосфера на заняттях повинна бути творчою, відкритою до конструктивної критики. Недопустимі запізнення на заняття; списування.

**Політика щодо дедлайнів і перескладання.** Усі завдання передбачені навчальною програмою мають бути виконані у встановлений викладачем термін. Практичні та самостійні завдання виконуються вчасно та здаються викладачу у визначені ним терміни. Роботи, що здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються нижчою оцінкою (75% від максимальної оцінки).

Якщо здобувач отримав незадовільну оцінку під час екзамену, в нього виникає академічна заборгованість. Повторно скласти атестацію він повинен до початку наступного семестру в терміни, визначені деканатом.

---

---

Якщо здобувач не погоджується з оцінкою підсумкової атестації, він може в день оголошення результатів подати в деканат апеляційну заяву. Наступного дня проводиться засідання апеляційної комісії. За письмового екзамена повторне опитування не проводиться. За усного комісія надає здобувачеві право продемонструвати свої знання. Про порядок складання екзаменів, перескладання і оскарження результатів див. «Положення про організацію освітнього процесу».

У разі неатестації перескладання відбувається з дозволу деканату. Здобувачі можуть здійснювати перескладання результатів навчання відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок контролю якості знань студентів УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок ліквідації академічної заборгованості студентами УДУ імені Михайла Драгоманова» (посилання на Положення: <https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty>).

**Політика щодо конфліктних ситуацій.** Вирішення конфліктних ситуацій у ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про врегулювання конфліктів в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-vrehuliuvannia-konfliktiv-v-udu-imeni-mykhaila-drahomanova>). Між учасниками освітнього процесу здійснюється партнерська взаємодія, толерантність і повага до кожної особистості.

**Політика щодо академічної доброчесності** ґрунтується на засадах «Положення про академічну доброчесність в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-akademichnu-dobrochesnist-udu>). Викладач ознайомлює здобувача вищої освіти з правилами поведінки на заняттях, користуванням засобами електронного зв'язку, недопущенням академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, списування, акцентує увагу на заборону використання додаткових джерел інформації під час оцінювання знань, при використанні Інтернет-ресурсів зазначається використане джерело. Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової діяльності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей); посилання на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

**Умови для інклюзивного вивчення освітнього компонента:** дана навчальна дисципліна може викладатися для людей з особливими освітніми потребами. Форми і методи інклюзивного навчання обираються з урахуванням індивідуальних потреб здобувача. Обов'язково поєднуються фронтальні, індивідуальні та групові ФОНД. Традиційні методи навчання поєднуються з інтерактивними і спеціальними (методи педагогічного супроводу та корекції, тощо).

---

### VIII. Основні інформаційні ресурси

1. Васьківська С.В. Про дитячу тривожність //Початкова школа.–1993.– № 9.–С. 8-11.
  2. Ведяев Ф. Емоційно-стресові стани. – К., 1979. – 54 с.
  - 3.Ентоні М., Рова Карен. Розлад соціальної тривоги.– Львів:
  4. Маркер К., Ейлворд Е. Генералізований тривожний розлад. – Львів: Свічадо, 2017. – 123 с.
  5. Макух О.І. Особливості межових психічних станів молодших школярів у процесі навчальної діяльності: автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психо-логія». – К., 2009. – 24 с.
  6. Моліцька М. Терапевтичні казки. – Львів: «Свічадо», 2009. – 200 с.
  - 7.Ольховецький С.М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці: дис.. канд. псих. наук: 19.00.07 / Ольховецький Сергій Миколайович. – К., 2007. – 223 с.
-

- 
8. Складенко О.М. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. – К., 2005. – 246 с.
  9. Співак Л.М. Особливості шкільної тривожності молодших школярів із труднощами у навчанні // Психологія: Зб. Наук. Праць. Вип. 3. – К.: НПУ, 1998. – С. 132-136.
  10. Ставицька С.О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. Психологія. 1998. С. 168–173.
  11. Стоссел С. Епоха тривожності. Страх, надії, неврози і пошуки душевного спокою. – Київ: Центр навчальної літератури, 2019. – 450 с.
  12. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. – Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с.
  13. Фройд З. По той бік принципу задоволення. – Харків: Фоліо, 2019. – 155 с.
  14. Шебанова В.І. Дослідження тривожності у дітей молодшого шкільного віку // Педагогіка і психологія. – 2001. – №2. – С. 108-117.
  15. Шукалова О.С. Вплив батьківського відношення на особливості пізнавального інтересу молодших школярів // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Харків: ХНПУ, 2008. – Вип. 28. – С. 172-179.
  16. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. – Київ: КСД, 2020. – 334 с.

*Розширений список джерел та інформаційних ресурсів з навчальної дисципліни розміщено у системі MOODLE.*

---

*Обговорено та затверджено на засіданні кафедри практичної психології  
(Протокол № 6 від 15 січня 2025 р.)*