

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені М. П. ДРАГОМАНОВА**

**Кафедра практичної психології**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Декан факультету  
педагогіки і психології  
\_\_\_\_\_ Олефіренко Т.О.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

**спецсемінару**

**Психокорекція соціальних страхів**

(назва навчальної дисципліни)

освітнього рівня бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки

(шифр і назва галузі знань)

спеціальності 053 Психологія (Практична психологія)

(код і назва спеціальності)

**Шифр за навчальним планом ВВ2.2.07**

Київ 2020

Розробник: *А.С. Петрова*, старший викладач кафедри практичної психології,  
кандидат психологічних наук

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри практичної психології  
“28” серпня 2020 року, протокол № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ проф. Митник О.Я.

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Загальні характеристики дисципліни   | Навчальне навантаження з дисципліни          |               | Методи навчання і форми контролю   |
|--|--|---------------|--|
| Галузь знань<br>05 Соціальні та поведінкові науки                              | Кількість кредитів - 3                       |               | Методи навчання<br>Пояснювально-ілюстративні методи.<br><br>Інтерактивні методи: мікрОВикладання, емпатії, інверсії, інциденту<br><br>Рольовий тренінг.<br><br>Розв'язування психологічних завдань.<br><br>Форми поточного контролю: МКР, ІНДЗ<br><br>Форма підсумкового контролю: залік |
| Спеціальність<br>(код, назва)<br>0.53 «Психологія»<br>(«Практична психологія») | Загальна кількість годин - 90                |               |  |
|  | <i>Денна</i>                                 | <i>Заочна</i> |  |
| Освітній рівень:<br>«бакалавр»   | Лекції:                                      |               |  |
|  | 16   | 8             |  |
|  | Семінарські (практичні) заняття:             |               |  |
| Вибіркова  | 11   | 8             |  |
|  | <b>Лабораторні заняття:</b>                  |               |  |
| Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 4-й                              | 6  |               |  |
|  | <b>Індивідуальна робота:</b>                 |               |  |
| Семестр: 7-й   |  |               |  |
|  | <b>Самостійна робота:</b>                    |               |  |
| Тижневе навантаження (год.)<br>2 год - аудиторне:<br>3 год - самостійна робота | 57   | 74            |  |
|  | Співвідношення аудиторних годин і годин СРС: |               |  |
| Мова навчання - укр.   | 37%:63%                                      | 18%:82%       |  |

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є засоби надання психологічної допомоги при переживанні негативних емоційних станів методами зарубіжних та вітчизняних психотерапевтичних шкіл, побудови психокорекційного та психотерапевтичного процесу з урахуванням знань психотерапевтичної теорії та практики.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Основи психокорекції», «Соціальна психологія», «Психологія спілкування», «Тренінг самопізнання», «Основи психотерапії», «Основи психоконсультації» та ін.

### Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Психокорекція соціальних страхів» є:

- підготовка спеціаліста-психолога, який володіє системою знань про соціальний страх як соціально-психологічний феномен, специфіку, динаміку та роль соціальних страхів у розвитку особистості на різних вікових етапах;

- підготовка фахівця, який засвоїв основні підходи до вивчення психології емоцій та методи діагностики негативних станів й розуміється на особливостях психологічної корекції соціальних страхів;

- підготовка фахівця, який володіє професійними та особистісними якостями, що сприяють ефективному здійсненню психологічної діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Психокорекція соціальних страхів» є:

- ознайомлення майбутніх психологів із теоретичними та практичними аспектами теорії емоційних станів;

- розвиток у студентів умінь та навичок аналітичного осмислення та критичного освоєння праць видатних представників психотерапії;

- формування готовності до застосування на практиці знань, отриманих у процесі вивчення курсу;

- формування позитивного емпатійного ставлення у процесі надання психологічної допомоги до людей, які звернулися по психологічну допомогу;

- систематичне ознайомлення з основними концепціями і методологією сучасних досліджень страху, причинами виникнення і формами проявів соціальної тривоги та соціофобії, впливу страху на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості, психологічними методами діагностики та корекції страху в прикладних умовах.

**Основні результати навчання і компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:**

| № з/п | Результати навчання   | Компетентності  |
|-------|---|---|
| 1.    | <b>Знати:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• основні концепції і методологію сучасних досліджень поняття страх та тривога;</li><li>• чинники, види, функції, сфери існування та ступінь вираженості страхів;</li><li>• причини виникнення і форми проявів соціальних страхів у осіб різних вікових груп;</li><li>• теоретичні положення, поняття і елементи сугестивних психотехнік роботи зі страхом;</li></ul> | <b>ЗК1.</b> Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях психологічної допомоги.<br><b>ЗК2.</b> Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.<br><b>ЗК3.</b> Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.<br><b>ЗК4.</b> Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.<br><b>ЗК5.</b> Здатність бути критичним і самокритичним.<br><b>ЗК6.</b> Здатність приймати обґрунтовані рішення. |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• етичні принципи роботи психолога.</li> </ul> <p><b>Вміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• використовувати набуті знання;</li> <li>• володіти вербальними та невербальними комунікативними психотерапевтичними техніками;</li> <li>• бути витриманим, доброзичливим, чуйним у ставленні до інших;</li> <li>• об'єктивно оцінювати ситуацію та вибудовувати коректну лінію власної поведінки.</li> </ul>   | <p><b>ЗК7.</b> Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p><b>ЗК8.</b> Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p><b>ЗК9.</b> Здатність працювати в команді.</p> <p><b>ФК1.</b> Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології (зокрема, психологічної корекції)</p> <p><b>ФК2.</b> Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.</p> <p><b>ФК3.</b> Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.</p> <p><b>ФК4.</b> Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел</p>  |
| 2. | <p><b>Знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вплив страху на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості;</li> <li>• психологічні методи діагностики та корекції страху в прикладних умовах;</li> <li>• модель психокорекційної роботи психолога з соціальними страхами.</li> </ul> <p><b>Вміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильно оцінювати проблематику клієнта й визначати рекомендований у конкретному випадку метод психологічного втручання;</li> <li>• передбачати результат взаємодії з клієнтом та характер зворотної реакції на свої вимоги;</li> <li>• при роботі з клієнтом добирати психологічні методи, адекватні запитам клієнта;</li> <li>• створювати індивідуальні та групові психокорекційні програми по роботі з соціальними страхами різних вікових категорій.</li> </ul> | <p><b>ФК5.</b> Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій</p> <p><b>ФК8.</b> Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)</p> <p><b>ФК9.</b> Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту</p> <p><b>ФК11.</b> Здатність дотримуватися норм професійної етики</p> <p><b>ФК12.</b> Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку</p> <p><b>ФК13.</b> Здатність бачити та формулювати певні проблеми; ставити попередні діагнози, уточнювати їх. Здатність передбачати результат взаємодії з клієнтом та характер зворотної реакції на свої вимоги.</p> <p><b>ФК14.</b> Здатність розробляти тренінги; створювати певні завдання розвивального характеру.</p> <p><b>ФК15.</b> Здатність організовувати власну діяльність і конструктивну взаємодію між психологом та клієнтами та останніх між собою, управляти дискусією.</p> <p><b>ФК16.</b> Здатність презентувати себе як фахівця, який спроможний надати кваліфіковану допомогу; здатність викликати симпатію, довіру; зацікавлювати, вести за собою, заохочувати, підтримувати,</p> |

заспокоювати, переконувати, вмотивовувати.

## II. Тематичний план дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться три кредити ЄКТС: 90 годин.

Примітка. У зв'язку з дією коронавірусу COVID-19 заплановано змішане навчання: аудиторна та дистанційна форми. Дистанційна форма – на платформі Google meet. Якщо заняття відбудеться у дистанційній формі, то навпроти виду заняття у тематичному плані позначено букву *д*.

| № з/п   | Назви модулів і тем   | Кількість годин<br>(денна форма навчання) |           |             |             |           | Кількість годин<br>(заочна(вечірня) форма навчання) |          |             |             |           |
|---|---|---|-----------|-------------|-------------|-----------|---|----------|-------------|-------------|-----------|
|   |   | Аудиторні                                 | Лекції    | Семінарські | Лабораторні | СРС       | Аудиторні   | Лекції   | Семінарські | Лабораторні | СРС       |
| <b>Змістовий модуль I. Страх як біопсихосоціальне явище</b>   |   |   |           |             |             |           |   |          |             |             |           |
| 1   | Тема 1. Страх як психологічний феномен.   | 3   | 2         | 1           |             | 10        |   |          |             |             | 8         |
| 2   | Тема 2. Механізми виникнення страху.  | 3   | 2         | 1           |             | 8         |   |          |             |             | 10        |
| 3   | Тема 3. Соціальний страх як психосоціальна проблема.                            | 4   | 2         | 2           |             | 10        | 4   | 2        | 2           |             | 10        |
| 4   | Тема 4. Вікові особливості прояву соціальних страхів.                           | 4   | 2         | 2           |             | 8         | 4   | 2        | 2           |             | 10        |
| 5   | МКР № 1   |   |           |             |             | 1         |   |          |             |             | 2         |
| <b>Разом за змістовим модулем 1:</b>  |   | <b>14</b>                                 | <b>8</b>  | <b>6</b>    |             | <b>37</b> | <b>8</b>  | <b>4</b> | <b>4</b>    |             | <b>40</b> |
| <b>Змістовий модуль II. Психокорекція та профілактика надмірного вираження соціального страху та соціальної тривоги</b> |   |   |           |             |             |           |   |          |             |             |           |
| 6   | Тема 5. Соціальна тривога та соціофобія.  | 4   | 2         | 2-д         |             | 4         | 2   | 2        |             |             | 8         |
| 7   | Тема 6. Сучасні протоколи психологічного супроводу соціальної тривоги.          | 6   | 2         | 2-д         | 2           | 4         | 1   |          | 1           |             | 10        |
| 8   | Тема 7. Індивідуальні та групові форми роботи психолога з соціальними страхами. | 4   | 2         |             | 2           | 6         | 3   | 2        | 1           |             | 6         |
| 9   | Тема 8. Методи психологічної корекції соціальних страхів.                       | 5   | 2         | 1-д         | 2           | 4         | 2   |          |             | 2           | 6         |
| 10  | МКР № 2   |   |           |             |             | 2         |   |          |             |             | 2         |
| <b>Разом за змістовим модулем 2:</b>  |   | <b>19</b>                                 | <b>8</b>  | <b>5</b>    | <b>6</b>    | <b>20</b> | <b>8</b>  | <b>4</b> | <b>2</b>    | <b>2</b>    | <b>34</b> |
| <b>Разом годин:</b>   |   | <b>33</b>                                 | <b>16</b> | <b>11</b>   | <b>6</b>    | <b>57</b> | <b>16</b>   | <b>8</b> | <b>6</b>    | <b>2</b>    | <b>74</b> |

## III. Зміст дисципліни

| № з/п | 3.1. Назва модулів, тем та їх зміст  | К-сть годин |               |
|-------|--|-------------|---------------|
|       |  | Всього      | в т.ч. лекцій |
| 1.    | <b>Змістовий модуль I. Страх як біопсихосоціальне явище</b>  | <b>14</b>   | <b>8</b>      |
| 1.1   | <b>Тема 1. Страх як психологічний феномен.</b><br>Особливості поняття «страх» та «тривога». Психофізіологічні, соціально-психологічні, психоаналітичні та соціально-когнітивні дослідницькі течії феномену страху. Нейрофізіологічне підґрунтя сучасних теорій емоційного регулювання життєдіяльності індивіда.<br><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i><br>• <i>основні:</i> [6, 7, 12, 15];<br>• <i>додаткові:</i> [10]. | 3           | 2             |
| 1.2   | <b>Тема 2. Механізми виникнення страху.</b><br>Когнітивний, емоційний, фізіологічний аспект. Психологічне значення феномену страху. Чинники, види, функції, сфери існування та ступінь вираженості страхів.<br><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i><br>• <i>основні:</i> [10, 13, 14];<br>• <i>додаткові:</i> [11].   | 3           | 2             |
| 1.3   | <b>Тема 3. Соціальний страх як психосоціальна проблема.</b><br>Особливості формування та протікання соціальних страхів. Соціальні страхи та сумісні психічні стани. Модель розвитку та наслідків соціального страху.<br><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i><br>• <i>основні:</i> [2, 4];<br>• <i>додаткові:</i> [1, 2, 12].  | 4           | 2             |
| 1.4   | <b>Тема 4. Вікові особливості прояву соціальних страхів.</b><br>Прояви вікового та невротичного страху в дошкільному, молодшому шкільному та підлітковому віці. Основна характеристика причин виникнення загострених форм соціального страху. Механізм формування тривожних станів та фобії.<br><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i><br>• <i>основні:</i> [4, 5, 9];<br>• <i>додаткові:</i> [1, 2, 12].                   | 4           | 2             |
| II    | <b>Змістовий модуль II. Психокорекція та профілактика надмірного вираження соціального страху та соціальної тривоги</b>  | <b>19</b>   | <b>8</b>      |
| 2.1   | <b>Тема 1. Соціальна тривога та соціофобія.</b><br>Етимологія соціальної тривоги та соціофобії. Фактори схильності, перебіг стану, вплив на життя та здоров'я. Когнітивно-поведінкова модель соціальної тривоги та   | 4           | 2             |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
| 2.2 | <p>соціофобії.<br/><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>основні:</i> [2, 3];</li> <li>• <i>додаткові:</i> [2, 4, 5].</li> </ul> <p><b>Тема 2. Сучасні протоколи психологічного супроводу соціальної тривоги.</b></p> <p>Психологічний супровід дітей та підлітків в моделі когнітивно-поведнкової психотерапії. Науково-обгрунтовані методи психокорекції та їх ефективність.<br/><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p>                | 6 | 2 |
| 2.3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>основні:</i> [3, 8, 11];</li> <li>• <i>додаткові:</i> [5, 12].</li> </ul> <p><b>Тема 3. Індивідуальні та групові форми роботи психолога з соціальними страхами.</b></p> <p>Специфіка засобів психологічного супроводу соціальних страхів дітей та підлітків. Індивідуальні та групові програми корекції. Залучення сім'ї та вплив на середовище дітей та підлітків у процесі психокорекційної роботи.<br/><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> | 4 | 2 |
| 2.4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>основні:</i> [9, 11];</li> <li>• <i>додаткові:</i> [3, 7, 9, 12].</li> </ul> <p><b>Тема 4. Методи психологічної корекції соціальних страхів.</b></p> <p>Практичні методи психокорекції соціальних страхів дітей та підлітків: проєктивні, кататимно-імагінативні, когнітивно-поведінкові тощо.<br/><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p>  | 5 | 2 |

#### 4.1. Плани семінарських занять

### Змістовий модуль I. Страх як біопсихосоціальне явище

#### **Тема 1. Феномен страху в розумінні зарубіжних та вітчизняних дослідників. (1 год)**

1. Нейробіологічна модель страху.
2. Феноменологія еволюційного підходу розуміння емоційних реакцій.
3. Класифікація страхів у межах різних психологічних шкіл.

#### *Рекомендовані інформаційні джерела*

- *основні:* [6, 7, 12, 15];
- *додаткові:* [10].

#### **Тема 2. Проблема розуміння страху у психології (1 год).**

1. Основні відмінності біологічної та психологічної теорії страху.
2. Психологічні підходи аналізу тривожних станів:



- 1) Психодіагностичне розуміння страху як індикатора загрози та невротичного симптому;
  - 2) Соціально-психологічна гуманістична теорія страху;
  - 3) Когнітивно-поведінкова модель загостреного страху.
3. Вплив соціальних факторів на розвиток ірраціонального страху.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

- **основні:** [10, 13, 14];
- **додаткові:** [11].

**Тема 3. Причини виникнення надмірного страху та закономірності прояву (2 год).**

1. Генетичні та біологічні фактори схильності до тривожних розладів у дітей та підлітків.
2. Вплив інтенсивності і тривалості стресу на характер реагування дитини.
3. Соціальні фактори впливу на загострення негативних емоційних реакцій та формування соціальної тривоги і соціофобії.
4. Зв'язок особливостей особистості та характеру ірраціональних страхів.
5. Механізми розвитку соціальної тривоги та соціофобії.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

- **основні:** [2, 4];
- **додаткові:** [1, 2, 12].

**Тема 4. Вікові особливості прояву соціальних страхів (2 год).**

1. Прояви вікового та невротичного страху в дошкільному віці.
2. Особливості прояву вікових страхів в нормі та патології в молодшому шкільному віці.
3. Проблема соціальної тривоги та соціофобії в підлітковому віці.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

- **основні:** [4, 5, 9];
- **додаткові:** [1, 2, 12].

**Змістовий модуль II. Психокорекція та профілактика надмірного вираження соціального страху та соціальної тривоги**

**Тема 1. Сучасні психодіагностика тривожних станів дітей та підлітків (2 год).**

1. Сучасні психологічні тести, що використовуються для оцінки причин ірраціонального страху і характеристик його прояву.
2. Методи оцінки психомоторних реакцій при соціальній фобії.
3. Інтроекція як метод оцінки соціального страху та соціальної тривоги.
4. Міжнародні опитувальники вираженості соціальної тривоги та соціофобії

**Рекомендовані інформаційні джерела:**

- **основні:** [2, 3];
- **додаткові:** [2, 4, 5].

**Тема 2. Методи психологічної корекції соціальних страхів (3 год).**

Практичні методи психокорекції соціальних страхів дітей та підлітків: проєктивні, кататимно-імагінативні, когнітивно-поведінкові тощо.

**Рекомендовані інформаційні джерела**

- **основні:** [1, 3, 9];
- **додаткові:** [3, 9, 12].

## **4.2. Плани лабораторних занять**

### **Змістовий модуль II. Психокорекція та профілактика надмірного вираження соціального страху та соціальної тривоги**

**Тема 1. Сучасні протоколи психологічного супроводу соціальної тривоги (2 год).**

1. Когнітивно-поведінковий протокол роботи з соціальною тривогою дітей та підлітків:
  - 1) Мотиваційне інтерв'ю
  - 2) Вербальне тестування та поведінкові експерименти;
  - 3) Когнітивні техніки опрацювання досвіду та типових реакцій;
  - 4) Десенсибілізація та покрокова експозиція;
  - 5) Робота з низькою самооцінкою дитини.

**Рекомендовані інформаційні джерела**

- **основні:** [3, 8, 11];
- **додаткові:** [5, 12].

**Тема 2. Групові моделі корекції страху (2 год)**

1. Психотренінг в роботі з соціальною тривогою у дітей та підлітків.
2. Рольові ігри як дієвий засіб набуття альтернативного досвіду реагування в ситуаціях стресу.

**Рекомендовані інформаційні джерела**

- **основні:** [9, 11];
- **додаткові:** [3, 7, 9, 12].

**Тема 3. Методи профілактики і корекції соціального страху (2 год).**

1. Майдфулнес в роботі з соціальним страхом.
2. Рефреймінг в роботі з соціальною тривогою.
3. Раціональна психотерапія в роботі з ірраціональним страхом.

4. Техніки психодинамічної корекції в роботі з дітьми та підлітками.
5. Використання візуалізація та роботи зі страхом.
6. Психотерапевтичні засоби зниження соціального страху в межах різних психотерапевтичних шкіл.

*Рекомендовані інформаційні джерела*

- *основні*: [1, 3, 9];
- *додаткові*: [3, 9, 12].

### **4.3. Організація самостійної роботи студентів**

| № з/п | Зміст завдання   | Форма звітності                                     |
|-------|--|---|
| 1     | Аналіз комплексного підходу до прояву страху.  | Демонстрація на семін. з. 2 (модуль 1)              |
| 2.    | Групова робота в трійках: «Вплив масової культури та стереотипів на виникнення соціальної тривоги у молоді». | Захист проектів на семін..з. 2 (модуль 1)           |
| 3.    | Аналіз факторів схильності до виникнення тривожного типу реагування  | Демонстрація на семін..з. 3 (модуль 1)              |
| 4.    | Створення таблиці «Вікові страхи в дитячому та підлітковому віці».   | Демонстрація та обговорення на лаб..з. 1 (модуль 2) |
| 5.    | Роль індивідуально-психологічних відмінностей у формуванні станів психічної напруженості.                    | Презентація на лаб.з. 2 (модуль 2)                  |
| 6.    | Методи психологічної саморегуляції та управління тривоною: базові техніки і допоміжні засоби.                | Демонстрація на лаб..з. 3 (модуль 2)                |

### **Вказівки до виконання ІНДЗ**

Мета творчої роботи — виявити рівень засвоєння студентами фундаментальних понять спецсемінару «Психокорекція соціальних страхів». Практичне завдання – описати алгоритм психологічного супроводу дошкільника, молодшого школяра чи підлітка за запитом (запит може формулювати як викладач, так і студент), використовуючи практичні знання курсу.

Алгоритм супроводу, в залежності від складності стану, розглядається на лабораторних заняттях впродовж другого модуля курсу.

## **V. Контроль якості знань студентів**

### **5.1. Форми і методи поточного контролю**

Специфіка викладання курсу полягає у використанні двох видів контролю: поточного та підсумкового. Поточний контроль включає в себе:

- самостійна робота (самостійний пошук інформації, написання ІНДЗ);
- оцінювання активної роботи під час семінарських та лабораторних занять;
- модульні контрольні роботи.

### **Завдання до контрольної роботи (тестові завдання). Модульна контрольна робота № 1 (приклад)**

1. Страх ґрунтується на інстинкті самозбереження, має захисний характер та супроводжується певними фізіологічними змінами у вищій нервовій діяльності на думку ...:
  - а) У. Кеннона;
  - б) Ч. Дарвіна;
  - в) І.П. Павлова;
  - г) П.В. Сімонова.
2. Думка про те, що в кожній культурній традиції життєві умови породжують певні страхи, котрі можуть бути викликані як зовнішніми факторами (природа, ворог), так і соціальними (вимушена залежність, зростання ворожості в наслідок пригнічення тощо) належить:
  - а) М. Кляйн;
  - б) К. Хорні;
  - в) А. Фройд;
  - г) Д. Айку.
3. Твердження про те, що перехід із материнської утробы у зовнішній світ викликає у немовляти сильний афективний стан, який зберігається у несвідомому і є праобразом емоції страху, належить:
  - а) Ф. Ріману;
  - б) З. Фройд;
  - в) Д. Айке;
  - г) О. Ранку.
4. Страх втратити власне «Я», на думку Ф. Рімана, виникає в межах тенденції до:
  - а) самовіддачі та самозречення;
  - б) незмінності та порядку;
  - в) зміни існуючого порядку, мінливості, розвитку;
  - г) відокремлення себе від решти та реалізації як неповторної індивідуальності.
5. Ідея того, що людині достатньо бачити, чого бояться оточуючі, щоб почати боятися того ж самого належить:
  - а) Дж. Боулбі;
  - б) А. Бандурі;
  - в) К. Ізарду;
  - г) Дж. Міллеру.
6. До факторів, на які індивід схильний біологічно реагувати страхом, не відноситься:
  - а) біль;
  - б) самотність;
  - в) раптова зміна стимуляції;
  - г) зоровий контакт;
  - д) стрімке наближення об'єкта.
7. До виділених О.І. Захаровим видів страхів відноситься:
  - а) невротичний;
  - б) ситуаційно обумовлений;
  - в) моральний;
  - г) об'єктивний.
8. Прогнозування входе до наступного етапу прояву страху:

- а) переддія;
  - б) перебіг;
  - в) наслідок (післядія).
9. Крик як зовнішній символ різноманітних видів страху та відчаю характерний для вияву в межах .... сфери страху, за класифікацією О.С. Туренко:
- а) вродженої (інстинктивної);
  - б) специфічної;
  - в) соціальної;
  - г) ірраціональної.
10. Самотність відноситься до наступних чинників страху:
- а) біологічних;
  - б) соціальних;
  - в) індивідуальних.

## **Модульна контрольна робота № 2 (приклад)**

1. Вислів про те, що сором'язливість є рисою, що пов'язана із прагненням уникати спілкування або ухилитися від соціальних контактів належить:
- а) Ф. Ріману;
  - б) Ф. Зімбардо;
  - в) К. Ізарду;
  - г) А. Бандурі.
2. За даними наукових досліджень страх успіху характерний більшою мірою для:
- а) жінок;
  - б) чоловіків;
  - в) для представників обох статей;
  - г) яскраво не представлений ні у однієї із статей.
3. Афектом, що детермінує й пояснює поведінку натовпу є:
- а) розпач;
  - б) тривога;
  - в) соціальний страх;
  - г) істерія.
4. Поняття «соціальний страх» зазначено в Міжнародній класифікації хвороб з:
- а) 1960 року;
  - б) 1980 року;
  - в) 1990 року;
  - г) в МКХ не фігурує.
5. Соціальна фобія найбільш розповсюджена і найчастіше зустрічається у осіб:
- а) молодшого шкільного віку;
  - б) підліткового та юнацького віку;
  - в) дорослого віку;
  - г) похилого віку.
6. Боязнь залишитися на самоті вперше виникає:
- а) в 7 місяців;
  - б) в 1 рік;
  - в) від 1 до 3 років;
  - г) у випадку сильного переляку.
7. Страх смерті як фундаментальний екзистенційний страх вперше фіксується у дітей:
- а) 1 року;
  - б) 3-5 років;
  - в) 7 років;
  - г) 7-10 років.

- 8.Що із перелічених факторів вказує на сенситивність до формування шкільної фобії у дитини:
- а) тривожність, комунікабельність, зосередженість;
  - б) неспокій, розгальмованість, активність;
  - в) відсутність достатніх навичок спілкування, загальмованість, страхи.
9. Використання поведінкової активації з метою корекції доцільно у випадку:
- а) дефіциту навичок соціальної взаємодії;
  - б) екзистенційної проблематики;
  - в) порушення емоційної регуляції.
10. Для підлітків найбільш характерні:
- а) шкільні страхи;
  - б) особистісні страхи;
  - в) екзистенційні страхи;
  - г) міжособистісні страхи.

## **5.2. Форма підсумкового контролю успішності навчання**

залік

### **Питання до курсу:**

1. Поняття страху в фундаментальних дослідженнях емоційної сфери (Л.С.Виготський, В.К.Вілюнас, К.Ізард, О.М.Леонт'єв)
2. Вікові страхи та специфіка їх подолання за О.І.Захаровим
3. Теорія хвилювання в соціальних ситуаціях О.Кондаша
4. Комплексна модель феномену страху в сучасних дослідженнях українських вчених
5. Філософсько-психологічна основа розуміння страху О.С.Туренка
6. Психодинамічна модель розуміння страху та його корекції
7. Когнітивно-поведінкова модель соціальної тривоги та соціофобії.
8. Сучасні методи діагностики соціальної тривоги та соціофобії.
9. Нейробіологічна модель страху.
10. Феноменологія еволюційного підходу розуміння емоційних реакцій.
11. Класифікація страхів у межах різних психологічних шкіл.
12. Генетичні та біологічні фактори схильності до тривожних розладів у дітей та підлітків.
13. Вплив інтенсивності і тривалості стресу на характер реагування дитини.
14. Соціальні фактори впливу на загострення негативних емоційних реакцій та формування соціальної тривоги і соціофобії.
15. Зв'язок особливостей особистості та характеру ірраціональних страхів.
16. Механізми розвитку соціальної тривоги та соціофобії.
17. Прояви вікового та невротичного страху в дошкільному віці.
18. Особливості прояву вікових страхів в нормі та патології в молодшому шкільному віці.
19. Проблема соціальної тривоги та соціофобії в підлітковому віці.
20. Сучасні психологічні тести, що використовуються для оцінки причин ірраціонального страху і характеристик його прояву.

21. Методи оцінки психомоторних реакцій при соціальній фобії.
22. Інтроекція як метод оцінки соціального страху та соціальної тривоги.
23. Міжнародні опитувальники вираженості соціальної тривоги та соціофобії
24. Когнітивно-поведінковий протокол роботи з соціальною тривогою дітей та підлітків.
25. Психотренінг в роботі з соціальною тривогою у дітей та підлітків.
26. Рольові ігри як дієвий засіб набуття альтернативного досвіду реагування в ситуаціях стресу.
27. Майдфулнес в роботі з соціальним страхом.
28. Рефреймінг в роботі з соціальною тривогою.
29. Раціональна психотерапія в роботі з ірраціональним страхом.
30. Техніки психодинамічної корекції в роботі з дітьми та підлітками.
31. Використання візуалізація та роботи зі страхом.
32. Психотерапевтичні засоби зниження соціального страху в межах різних психотерапевтичних шкіл.

### 5.3. Критерії оцінювання знань студентів

| Вимоги до знань та умінь студентів  | Максимальна кількість балів, оцінка за шкалою ECTS |
|---|--|
| Повно й ґрунтовно володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання першого та другого модуля з відповідним аналізом й узагальненням вивченого. Простежувався зв'язок теоретичного матеріалу з практикою. | A: 90 – 100 б.                                     |
| Свідомо володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання першого та другого модуля з відповідним аналізом й узагальненням вивченого.   | B: 80 – 89 б.                                      |
| Свідомо володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом. Проте відсутня логічна послідовність у викладі матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.   | C: 70 – 79 б.                                      |
| Знання модулів передаються зазубреними з підручників (з конспекту) фразами. Відсутня логічна послідовність у викладі навчального матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.   | D: 65 – 69 б.                                      |
| Знання модуля передаються тільки за допомогою певних питань з боку викладача.   | E: 60 – 69 б.                                      |

**Розрахунок максимальної кількості балів, що присвоюються студентам**

| <b>Вид діяльності</b>  | <b>Максимальна кількість балів за одиницю</b> | <b>Кількість одиниць до розрахунку</b> | <b>Всього</b> |
|--|---|--|---------------|
| Робота на семінарському (лабораторному) занятті (в тому числі доповідь, виступ, повідомлення, участь у дискусії) | 3   | 6                                      | 18            |
| ІНДЗ   | 50  | 1                                      | 50            |
| Модульна контрольна робота   | 32  | 1                                      | 32            |
| <b>Максимальна кількість балів</b>   |   |  | <b>100</b>    |



## VI. Навчально-методична карта дисципліни

### Навчально-методична картка спецкурсу «Психокорекція соціальних страхів» (VIII семестр)

Разом: 90 год., із них 16 год. – лекції, 11 год. – семінарські заняття, 6 год. - лабораторні заняття, 57 год. – самостійна робота.

|                    |   |                             |   |  |     |     |    |    |  |   |                                       |  |     |     |      |      |    |   |  |  |
|--------------------|---|-----------------------------|---|--|-----|-----|----|----|--|---|---------------------------------------|--|-----|-----|------|------|----|---|--|--|
|                    | I                                       | I                           | II  | II   |     |     |    |    | III  | V   | VII                                   |  |     |     |      |      |    |   |  |  |
| Модулі             | I модуль                                |                             |   |  |     |     |    |    | II модуль  |   |                                       |  |     |     |      |      |    |   |  |  |
| Лекції             | 2                                       | 2                           | 2   | 2  |     |     |    |    | 2  | 2   | 2                                     | 2  |     |     |      |      |    |   |  |  |
| Дати               | 4.09                                    | 4.09                        | 11.09                                       | 11.09  |     |     |    |    | 14.09  | 28.09   | 12.10                                 |  |     |     |      |      |    |   |  |  |
| Теоретичні розділи | <b>Страх як біопсихосоціальне явище</b> |                             |   |  |     |     |    |    | <b>Психокорекція та профілактика надмірного вираження соціального страху та соціальної тривоги</b> |   |                                       |  |     |     |      |      |    |   |  |  |
| Теми лекцій        | Страх як психологічний феномен          | Механізми виникнення страху | Соціальний страх як психосоціальна проблема | Вікові особливості прояву соціальних страхів |     |     |    |    | Соціальна тривога та соціофобія  | Сучасні протоколи психологічного супроводу соціальної тривоги | Індивідуальні та групові форми роботи | Методи психологічної корекції соціальних страхів |     |     |      |      |    |   |  |  |
|                    |   |                             |   |  | III | III | IV | VI |  |   |                                       |  | VII | VII | VIII | VIII | IX | X |  |  |

| Модулі                          | I модуль |  |  |  |  |  |   |  | II модуль |  |  |  |  |  |   |   |                                |   |   |  |  |  |
|---------------------------------|----------|--|--|--|--|--|---|--|-----------|--|--|--|--|--|---|---|--------------------------------|---|---|--|--|--|
| Семінарські лабораторні заняття |          |  |  |  | 1  | 1                                      | 2   | 2  |           |  |  |  |  | 1  | 1   | 1   | 1                              | 2   | 2   |  |  |  |
| Дати                            |          |  |  |  | 14.11  | 14.11                                  | 21.09   | 28.09  |           |  |  |  |  |  |   |   |                                |   |   |  |  |  |
| Теми                            |          |  |  |  | Феномен страху в розумінні зарубіжних та вітчизняних дослідників | Проблема розуміння страху у психології | Причини виникнення надмірного страху та закономірності прояву | Вікові особливості прояву соціальних страхів |           |  |  |  |  | Сучасні психодіагностика тривожних епізодів дітей та підлітків | Сучасні протоколи психологічного супроводу соціальної тривоги | Сучасні протоколи психологічного супроводу соціальної тривоги | Групові моделі корекції стресу | Методи профілактики і корекції соціального страху | Методи профілактики і корекції соціального страху |  |  |  |
| Модулі                          | I модуль |  |  |  |  |  |   |  | II модуль |  |  |  |  |  |   |   |                                |   |   |  |  |  |
| Самостійна робота               |          |  |  |  |  |  |   |  | ІНДЗ      |  |  |  |  |  |   |   |                                |   |   |  |  |  |
| Поточний контроль               | МКР № 1  |  |  |  |  |  |   |  | МКР № 2   |  |  |  |  |  |   |   |                                |   |   |  |  |  |
| Підсумковий контроль            | залік    |  |  |  |  |  |   |  |           |  |  |  |  |  |   |   |                                |   |   |  |  |  |

## VII. Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу

### Основні

1. Баер У. Творческая терапия – Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности / Удо Баер ; [пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой]. – М. : Независимая фирма «Класс», 2013. – 552 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
2. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.
3. Биик Дж. У. Тренинг преодоления социофобии. Руководство по самопомощи / Дж. У. Биик ; пер. с англ. И. Рассказова, Н. Рассказовой. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 204 с.
4. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей / Александр Иванович Захаров. – СПб. : Речь; М. : Сфера, 2010. – 313 с.
5. Захаров А. И. Неврозы у детей и подростков. Анализ, этиология и патогенез / Александр Иванович Захаров. – Л. : Медицина, 1988. – 146 с.
6. Изард К. Э. Психология эмоций / Кэрролл Э. Изард. – СПб. : Питер, 2012. – 464 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»).
7. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Евгений Павлович Ильин. - [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2011. – 783 с. : ил. - (Серия «Мастера психологии»).
8. Линде Н. Д. Коррекция фобий методами эмоционально-образной терапии / Н. Д. Линде // Вопросы психологии. – 2006. - № 2. – С. 68 – 79.
9. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы : справочник практического психолога / Ирина Германовна Малкина–Пых. – М. : Изд. Эксмо, 2005. – 896 с.
- 10.Риман Ф. Основные формы страха : исследование в области глубинной психологии / Фриц Риман ; [пер. с нем. Э. Л. Гушанского]. – М. : Алетейа, 2000. – 336 с.
- 11.Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / Владимир Георгиевич Ромек. – СПб. : Речь, 2008. – 175 с.
- 12.Туренко О. С. Страх : спроба філософського усвідомлення феномена / О. С. Туренко. – К. : Парапан, 2006. – 216 с.
- 13.Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М., 1976. -112 с.
- 14.Немчин Т.А. Состояние нервно-психического напряжения. – Л.: ЛГУ, 1983. - 167с.
- 15.Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник /М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.Г. Кочергіна / За заг. ред. Корольчука М.С. – К.: «ІНКОС», 2002. – 272 с.

### Допоміжні

1. Астапов В. М. Тревожные расстройства у детей. Классификация тревожных расстройств / В. М. Астапов // Прикладная психология. – 2002. - №2. – С. 32– 41.
2. Блегг Н. Школьная фобия / Н. Блегг ; пер. с англ. // Детская и подростковая психотерапия. – СПб. : Питер, 2001. – С. 209 – 239.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / Игорь Викторович Вачков. – М. : Изд-во «Ось-89», 1999. – 176 с.
4. Зимбардо Ф. Дж. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться) / Филип Джордж Зимбардо ; пер. с англ. – СПб. : Питер Пресс, 1996. – 256 с.
5. Линде Н. Д. Коррекция фобий методами эмоционально-образной терапии / Н. Д. Линде // Вопросы психологии. – 2006. - № 2. – С. 68 – 79.
6. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы : справочник практического психолога / Ирина Германовна Малкина–Пых. – М. : Изд. Эксмо, 2005. – 896 с.
7. Микляева А. В. Школьная тревожность : диагностика, профилактика, коррекция / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – СПб. : Речь, 2006. – 248 с.
8. Пов'якель Н. І. Психологія дитячих страхів / Н. І. Пов'якель, О. М. Склярєнко. – К. : Шкільний світ, 2011. – 128 с.
9. Томчук С.М. Психокорекція страхів у школярів засобами когнітивно-поведінкової психотерапії // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Збірник наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – №27 (51). – С. 153-159.
10. Френкель Я. Психология страха / Яков Френкель. – М. : Профит Стайл, 2010. – 272 с.
11. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек в поисках смысла / Эрих Фромм. – М. : Изида, 2004. – 400 с.
12. Щербатых Ю. В. Психология страха / Юрий Викторович Щербатых. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 512 с.