

Реферат магистерской диссертации

Дмитриевой Елены Игоревны

Программа коррекции тревожности детей старшего школьного возраста с помощью когнитивно-поведенческой психотерапии

Тревога – психическое явление, эмоциональное переживание, направленное в будущее, связанное с неблагоприятным прогнозом, видением будущего. Тревогой можно назвать определённые опасения, которые могут иметь как положительное влияние на жизнь и поведение человека, так и отрицательное. Тревога является последовательностью когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, возникающих в результате воздействия различных внутренних и внешних причин.

Объект исследования: уровень тревожности старших школьников.

Предмет исследования: методы коррекции тревожности с помощью когнитивно-поведенческой психотерапии.

Гипотеза исследования: предполагается, что в старшем школьном возрасте высокий уровень тревожности наблюдается у 30% школьников. Уровень тревожности детей старшего школьного возраста может снизиться после прохождения ими программы коррекции тревожности с помощью когнитивно-поведенческой психотерапии

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать на практике психологическую программу коррекции тревожности детей старшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Произвести теоретический анализ проблемы тревожности;
2. Описать психофизиологические особенности детей старшего школьного возраста;
3. Изучить особенности проявления тревожности у детей старшего школьного возраста;
4. Исследовать уровень тревожности старших школьников;

5. Представить научно-методические основы применения когнитивно-поведенческой психотерапии в коррекции тревожности старших школьников;

6. Разработать, апробировать программу коррекции тревожности и представить результаты её эффективности.

Теоретическая значимость исследования: данная работа позволяет внести вклад в изучение проблемы тревожности: особенностей проявления тревожности у детей старшего школьного возраста и применения методов психокоррекционной работы с тревожными клиентами, основанных на когнитивно-поведенческой психотерапии.

Научная новизна работы заключается в том, что в настоящее время программ коррекции тревожности детей старшего школьного возраста, основывающихся на когнитивно-поведенческой психотерапии, недостаточное количество. Разработка такой программы позволит внести свой вклад в развитие когнитивно-поведенческой психотерапии.

Практическая значимость исследования: разработанная программа коррекции тревожности старших школьников с помощью когнитивно-поведенческой психотерапии может быть использована в работе психологов-практиков.

Структура и объём работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, заключения, списка литературы в количестве 103 источника (из них 14 на иностранном языке). Текст изложен на 120 страницах, включает 2 таблицы, 8 рисунков, 7 приложений.

В 1 главе описаны теоретические аспекты проблемы тревожности, психофизиологические особенности детей старшего школьного возраста, а также особенности проявления у них тревожности.

Во 2 главе описано исследование тревожности выбранной возрастной группы.

В 3 главе описаны научно-методические основы программы коррекции тревожности, представлено содержание программы, а также результаты

исследования эффективности программы коррекции тревожности детей старшего школьного возраста.

База исследования: исследование проводилось на базе МБОУ «Гимназия № 7» г. Красноярска, в нём приняли участие 50 человек, школьников 10-х классов, из которых 25 девушек, и 25 юношей.