



КРАСНОЯРСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. В. П. АСТАФЬЕВА

Магистерская диссертация

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

Выполнила студентка группы SO-M18A-01: Дмитриева Е. И.

Научный руководитель: канд. мед. наук, Потылицина В. Ю.

Красноярск, 2020



## Актуальность темы исследования

Тема тревожности до сих пор актуальна, в некоторых случаях она может серьёзно ухудшить качество жизни человека, в том числе это может отразиться на девушках и юношах, учащихся в 10-11 классах.

В связи с этим важной задачей психолога является коррекция неадаптивной тревожности детей старшего школьного возраста, обучение этих детей навыкам, которые помогут им в будущем легче переживать свои трудности, эмоциональные состояния, в частности, тревогу.

Зарекомендовавшим себя методом коррекции тревожности является когнитивно-поведенческая психотерапия. Эффективность этого метода подтверждена многочисленными исследованиями, однако, к сожалению, его нечасто используют психологи-практики.



## **Цель, объект, предмет исследования**

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

**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



### **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.



### **Методы исследования:**

в ходе исследования были использованы теоретические (анализ и синтез научной литературы) и эмпирические (тестирование, беседа, формирующий эксперимент) методы исследования.

### **Методики исследования:**

Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI);  
Многомерный опросник детской тревожности;  
Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (адаптация В. Г. Норакидзе).



## Основные теоретические положения проблемы тревожности

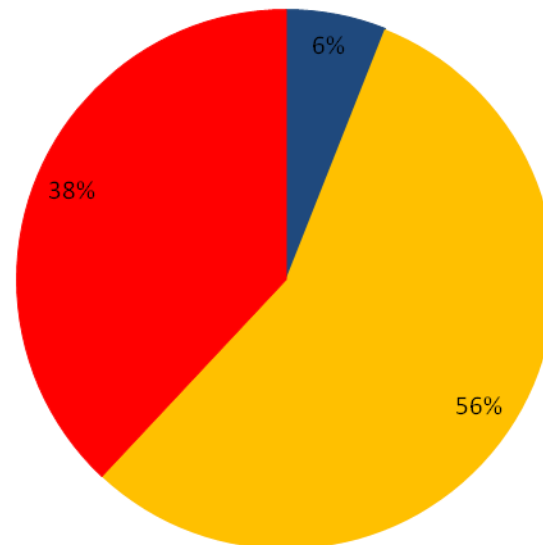
1. Тревога – психическое явление, эмоциональное переживание, направленное в будущее, связанное с неблагоприятным прогнозом, видением будущего. Тревога состоит из когнитивного, поведенческого, эмоционального, физиологического компонентов.
2. Понятие «тревога» соответствует понятию «ситуативная тревожность», понятие «тревожность» соответствует понятию «личностная тревожность»
3. Тревога может быть адаптивной и дезадаптивной.  
Адаптивная тревожность помогает регулировать и прогнозировать деятельность, мобилизовать силы  
Дезадаптивная тревожность дезорганизует деятельность, ухудшает качество жизни, продуктивность и в некоторых случаях может быть симптомом психических заболеваний.



## Результаты исследования уровня тревожности старших школьников

Уровень тревожности старших школьников, в %

■ Низкий ■ Средний ■ Высокий

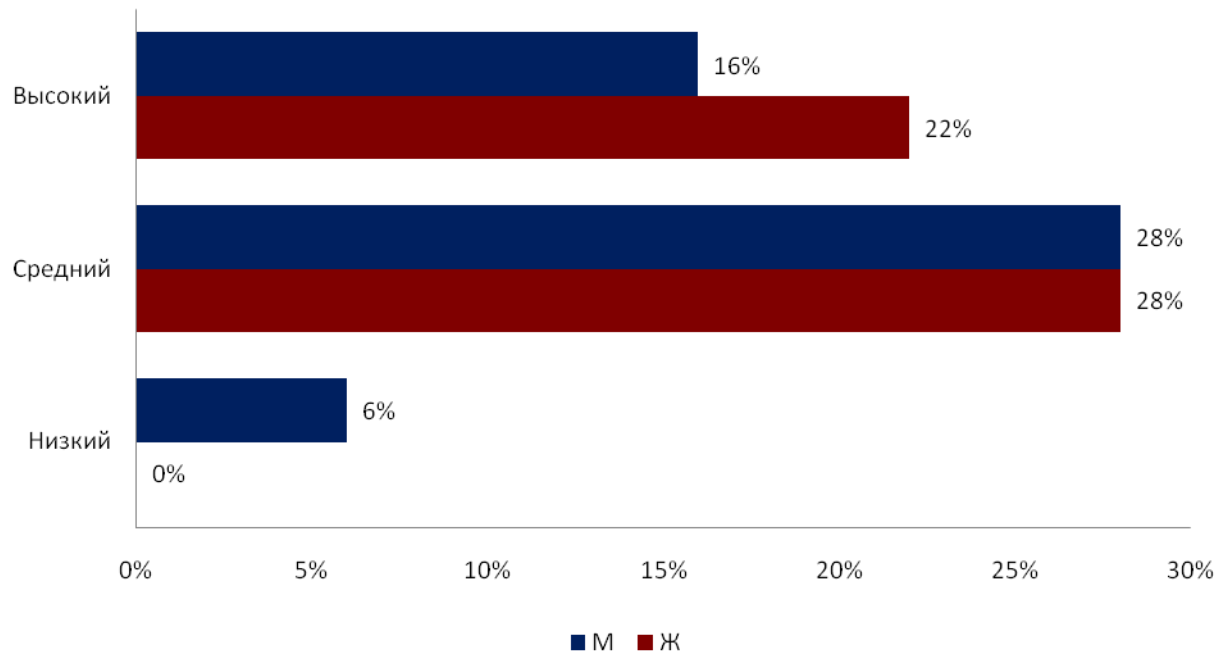


% от общего числа респондентов





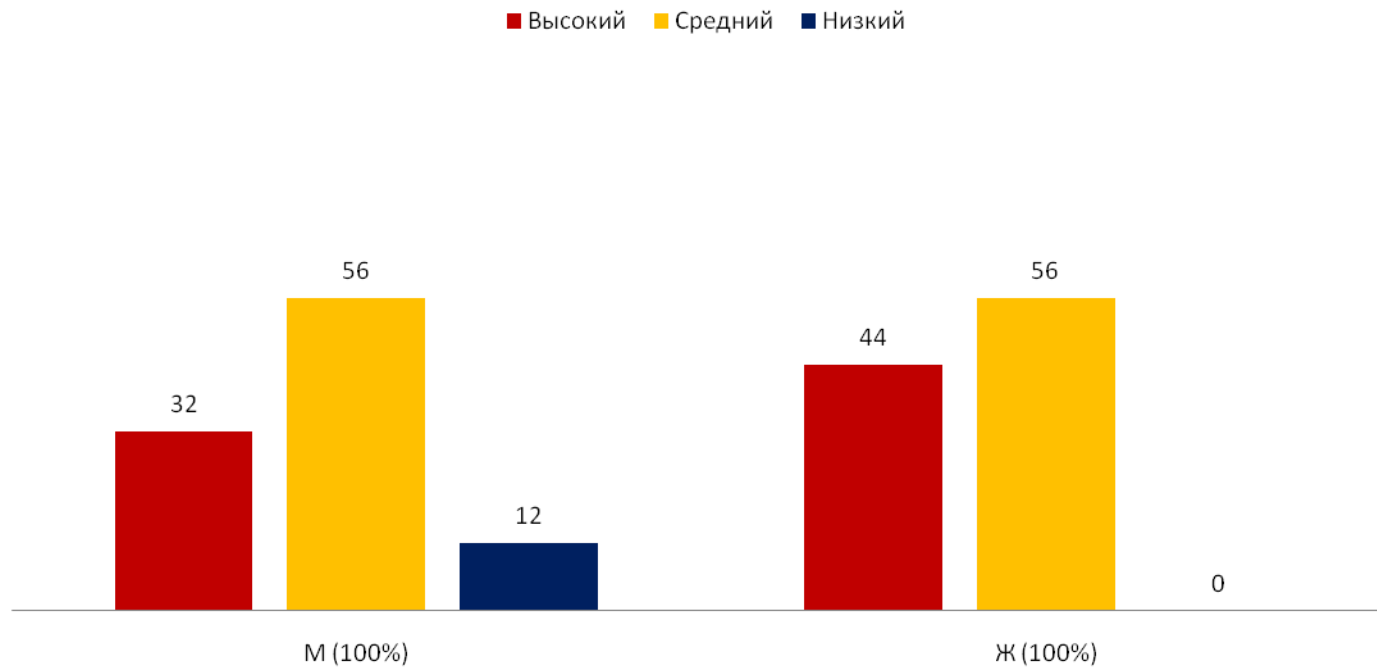
### Особенности проявления тревожности разного уровня, в % от общего кол-ва респондентов



% от общего числа респондентов

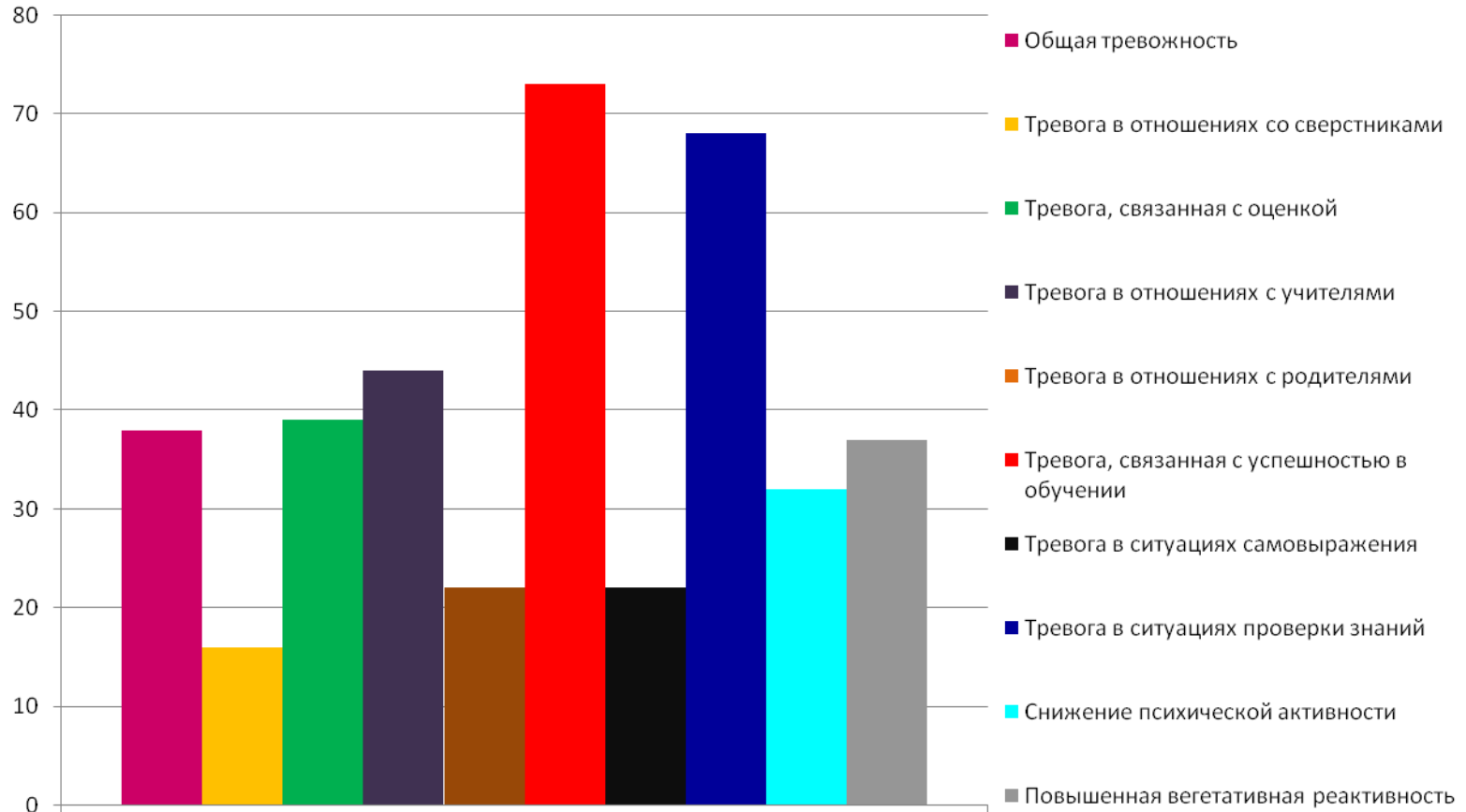


## Гендерные особенности проявления тревожности, в %





## Структура тревожности у детей старшего школьного возраста



Структура тревоги у детей старшего школьного возраста, в %



## **Цель и задачи программы коррекции тревожности детей старшего школьного возраста**

**Цель программы коррекции:** формирование условий для снижения уровня тревожности детей старшего школьного возраста.

### **Задачи программы коррекции:**

- проведение психообразовательной работы в виде информирования юношей о природе тревожных переживаний и о связи мыслей, чувств и поведения;
- проведение психокоррекционных мероприятий, направленных на обучение когнитивным и поведенческим навыкам, необходимым для того, чтобы справляться с тревожностью.



## Организация программы

**Продолжительность программы:** программа состоит из 7 групповых еженедельных занятий длительностью 1,5 часа

**Формат проведения программы:** очный, групповой

**Состав участников программы:** однородный, 4 девушки и 4 юношей в возрасте 15-17 лет с выявленным высоким уровнем тревожности.



## Содержание программы

### **Первое занятие:**

- Знакомство, установление правил;
  - Мотивирование участников с помощью мотивационного квадрата;
  - Информирование о природе тревожных состояний;
  - Составление плюсов и минусов тревоги.
- \* Домашнее задание

### **Второе занятие:**

- Обсуждение домашнего задания;
  - Знакомство с когнитивной моделью, протоколом СМЭР;
  - Информирование о видах когнитивных искажений;
  - Освоение методов релаксации.
- \* Домашнее задание



## Содержание программы

### Третье занятие:

- Обсуждение домашнего задания;
- Обсуждение и диспут выявленных убеждений;
- Ролевая игра между участниками;
- Обмен впечатлениями

\* Домашнее задание

### Четвёртое занятие:

- Обсуждение домашнего задания;
- Систематическая десенсебилизация;
- Формулирование альтернативных убеждений;
- Формирование чек-листа собственных навыков

\* Домашнее задание



## Содержание программы

### Пятое занятие:

- Обсуждение домашнего задания;
- Ролевая игра;
- Разоблачение тревожных предсказаний;
- Релаксация по Джекобсону

\* Домашнее задание

### Шестое занятие:

- Обсуждение домашнего задания;
- Декатастрофизация дисфункциональных убеждений;
- Систематическая десенсебилизация;
- Поведенческий эксперимент

\* Домашнее задание





## Содержание программы

### Седьмое занятие:

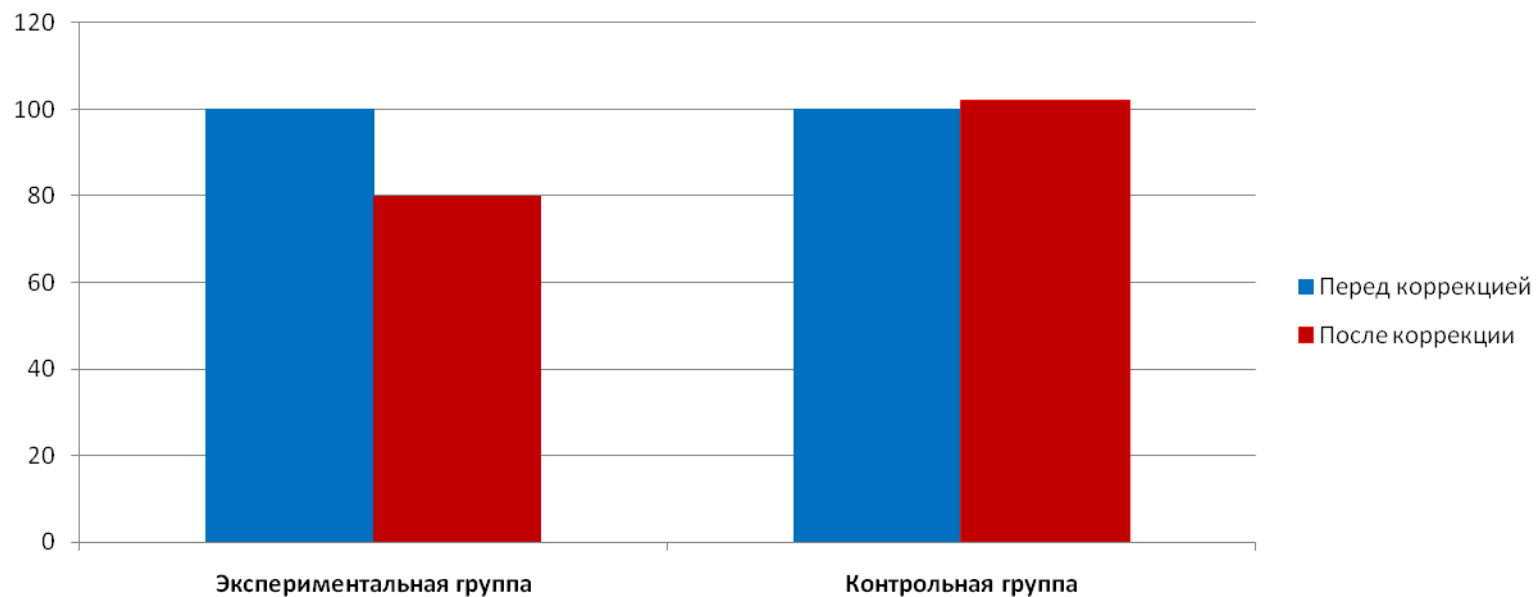
- Обсуждение домашнего задания;
- Составление плана действий на случай тревожных ситуаций;
- Релаксация по Джекобсону;
- Обсуждение итогов программы

\* Домашнее задание



## Результаты программы

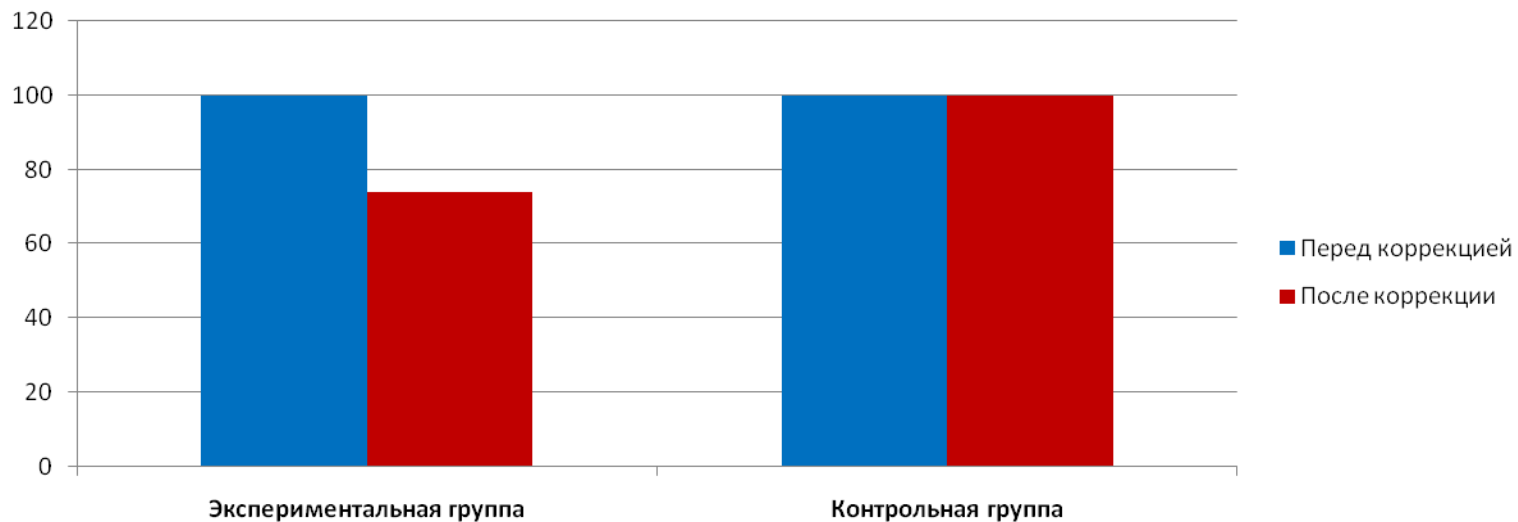
Изменение показателей ситуативной тревожности старших школьников , в %





## Результаты программы

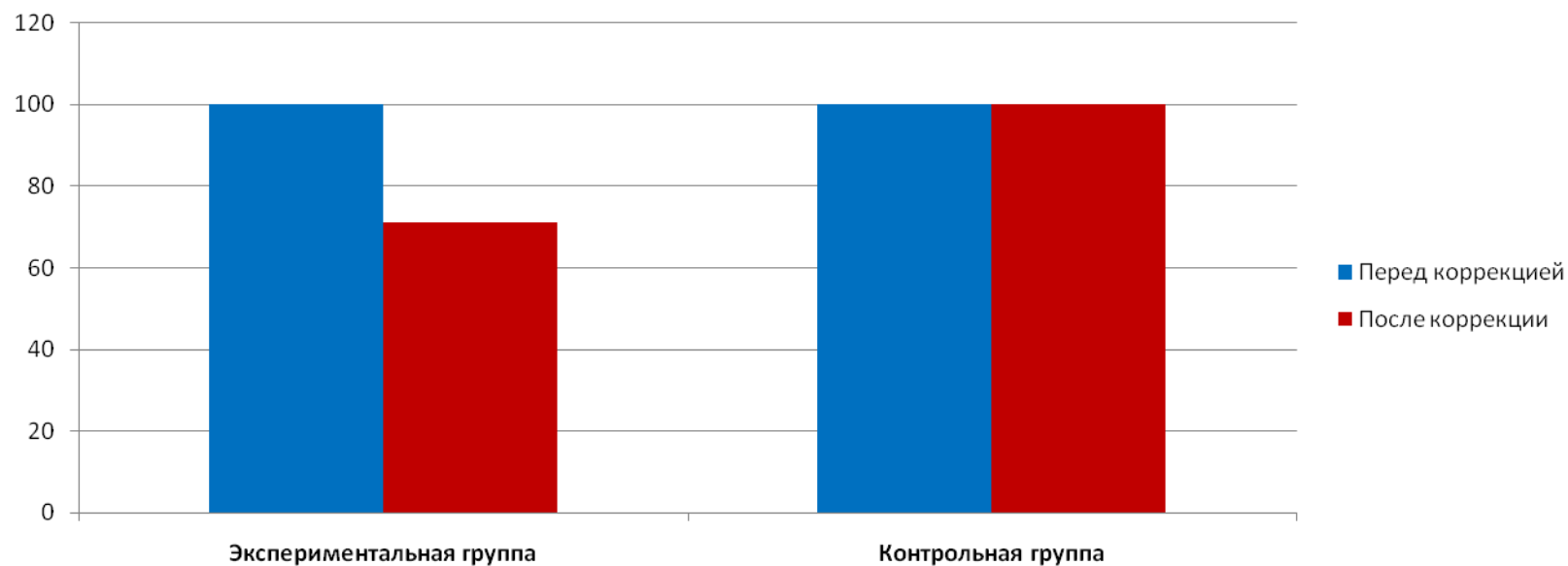
Изменение показателей личностной тревожности старших школьников, в %





## Результаты программы

Изменение показателей тревожности старших школьников по методике Дж. Тейлора, в %





## Выводы по результатам магистерской работы:

1. Высокий уровень тревожности присутствует у 38% школьников;
2. У большинства старших школьников преобладает тревожность, связанная с успешностью в обучении, с проверкой знаний и с отношениями с учителями.
3. Программа коррекции тревожности снижает уровень тревожности старших школьников в среднем на 25%.



**КРАСНОЯРСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. В. П. АСТАФЬЕВА**

**Благодарю за внимание!**