

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.93.32.007

Снижение невротической реакции у подростков 14-16 лет**Егорова Анастасия Владиславовна**

Клинический психолог, когнитивно-поведенческий терапевт,
Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского,
644077, Российская Федерация, Омск, пр. Мира, 55А;
e-mail: avetatur@gmail.com

Аннотация

В условиях современного интенсивного развития информационных технологий, больших эмоциональных нагрузок на личность учащихся старшего подросткового возраста проблема снижения уровня невротизации у подростков в процессе учебной деятельности является актуальной и неразработанной. Современный подросток должен максимально соответствовать требованиям образовательного процесса и общества. В связи с глубокой психофизиологической перестройкой организма, формированием новообразований, подросток испытывает не только физические и эмоциональные нагрузки. Возникновение различных невротических реакций негативно отражается не только на качестве усвоения учебного материала, но и на формировании адекватных поведенческих стратегий в трудных ситуациях. Целью исследования является исследование уровня невротизации и его снижение в экзаменационном периоде, у подростков 14-16 лет в рамках коррекционно-развивающего тренинга. В статье проанализированы показатели данных невротической реакции у старшеклассников с помощью *U*-критерия Манна - Уитни. Данный непараметрический критерий предназначен для оценки различий между двумя независимыми выборками по признаку, который измерен количественно. В исследовании приняли участие 98 старшеклассников 14-16 лет, МБОУ СОШ № 5, п. г. т. Новофедоровский, Сургутского района, Ханты-Мансийского автономного округа. Диагностика невроза осуществлена с помощью экспресс-диагностики невроза Хека-Хесса. Обработка результатов проведена с помощью статистического пакета IBM SPSS Statistic. В исследовании были получены данные, отображающее изменение результатов диагностики невротической реакции у подростков старших классов. Полученные результаты дают возможность анализа эффективности использования поведенческих тренингов для учащихся 14-16 лет.

Для цитирования в научных исследованиях

Егорова А.В. Снижение невротической реакции у подростков 14-16 лет // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 7А. С. 117-121. DOI: 10.34670/AR.2023.93.32.007

Ключевые слова

Поведенческий подход, подросток, учебная деятельность, невротическая реакция, стрессоустойчивость, поведенческий тренинг, единый государственный экзамен.

Введение

Проблема невротизации современного школьника является актуальной и выражается в страхе принятия ответственности подростков за свои действия, в тревожности перед контрольными срезами проверки знаний, а также, в связи с единым государственным экзаменом. Подросток преувеличивает значимость оценки себя социальным окружением, испытывает внутренние конфликты и вследствие невротизации возникают астенические реакции, апатия, соматические реакции в различных ситуациях неуспеха [Freitas, 2022; Ureta et al., 2022; Nai, 2022].

Возможность снижения невротических реакций у подростков старших классов, 14-16 лет является актуальной в условиях современных информационных нагрузок на личность.

Целью данного исследования является снижение невротической реакции у подростков старших классов в экзаменационный период с помощью поведенческого тренинга.

Материалы и методы

В исследовании участвовало 98 подростков 14-16 лет, учащихся МБОУ СОШ № 5, п.г.т. Новофедоровский, Сургутского района, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Диагностика невротизации проводилась с помощью методики экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесс. Данный опросник состоит из 40 вопросов и предназначен для предварительной диагностики невротических реакций. Опросник подходит исследований подростков и взрослого населения, а также, опросник используется в массовых групповых исследованиях с целью определения уровня невротизации в определенной группе и включает в себя перечень 63 симптомов невротической реакции.

Целью поведенческого тренинга является: является снижение уровня невротизации у старшеклассников в стрессовых ситуациях.

Описательная часть: поведенческий тренинг состоит из 16 занятий, длительностью 40 мин.

Тренинговая группа составляет 15-17 чел. Занятия проводились 2 раза в неделю в условиях средней образовательной школы во внеурочное время. Эксперимент проводился с апреля по май 2023 г.

Тренинг состоит из 4 блоков, направленных на формирование навыков стрессоустойчивости, эмоциональной саморегуляции, навыков осознанности и навыков работы с иррациональными установками и негативными автоматическими мыслями. В основе тренинга лежат техники когнитивно- поведенческой терапии, рационально – эмотивной поведенческой и диалектической поведенческой терапии.

Диагностическая часть формирующего эксперимента: на этапе констатирующего эксперимента и после завершения формирующего эксперимента в контрольной и экспериментальной группе учащихся была проведена диагностика уровня невротизации по методике экспресс-диагностики невроза Хека-Хесса. Результаты диагностики невротической реакции проанализированы с помощью *U*-критерия Манна-Уитни. Для обработки результатов использован статистический пакет IBM SPSS Statistic.

Контрольная группа составляет 49 человек, экспериментальная группа - 49 человек.

Инструментами воздействия в формирующем эксперименте являются техники и методы когнитивной и диалектической поведенческой терапии, схематерапии и рационально-эмотивно – поведенческой терапии, направленные на формирование навыков эмоциональной регуляции,

снижения тревожности, невротической реакции, перфекционизма, а также, на формирование навыков совладания со стрессом, принятия ответственности, жизнестойкости и асертивности поведения [Залевский, 2023; Камалетдинова, 2023; Борисенко, 2014; Фесенко, 2023; Ali, 2016; Dessie, 2016; Gillespie, 2022].

Результаты исследования

Гипотеза H_0 : выборки контрольной и экспериментальной групп однородны и относятся к одной генеральной совокупности

Гипотеза H_1 : выборки контрольной и экспериментальной групп неоднородны вследствие статистически достоверных различий показателей, в результате проведенного тренинга, основанного на поведенческом подходе.

Оценка статистического U -критерия Манна-Уитни, по диагностике невротической реакции в контрольной и экспериментальной группе старшеклассников на этапе констатирующего эксперимента равна $U=1020.5$, при допустимой асимптотической значимости равной 0.2, что подтверждает однородность выборок и их принадлежность к одной генеральной совокупности на этапе констатирующего эксперимента. Среднее значение ранга в контрольной группе составляет 45.8 при сумме рангов 2245.5, при этом, среднее значение ранга в экспериментальной группе на этапе констатирующего эксперимента составляет 53.17.

Общее значение суммы рангов в экспериментальной группе равно 2605.5. При заданном уровне статистической значимости $p < 0.05$ значение критического значения критерия Манна-Уитни равно согласно таблице равно $U_{кр} = 968$. Гипотеза H_0 принимается при $U > U_{кр}$, что говорит об однородности выборки контрольной и экспериментальной групп и ее принадлежности к одной генеральной совокупности.

В результате тренинга, основанного на поведенческом подходе, наблюдаются изменения в экспериментальной выборке, что подтверждается асимптотической значимостью равной 0.002, при значении U -критерия Манна-Уитни равном $U=772$. Среднее значение ранга контрольной группы равно 58.2, сумма рангов составляет 2854, а среднее ранговое значение в экспериментальной группе составляет 40.7, при общем значении суммы рангов равной 1997.

Гипотеза H_1 принимается при $U \leq U_{кр}$, что дает основание утверждать о имеющихся статистически достоверных различиях в выборке. Полученные результаты подтверждают эффективность влияния поведенческого тренинга на снижение уровня невротизации у подростков 14-16 лет перед единым государственным экзаменом.

Заключение

Полученные результаты исследования дают возможность анализа эффективности применения тренинговых программ, основанных на техниках и методах когнитивной, рационально-эмотивно-поведенческой и диалектической поведенческой терапии с целью снижения уровня невротических реакций у подростков в условиях учебной деятельности.

Вывод: поведенческий подход, лежащий в основе тренинга для подростков 14-16 лет, является эффективным инструментом, который можно использовать в условиях образовательной среды, для решения таких проблем, как выраженные невротические реакции у подростков 14-16 лет в период контрольных срезов и экзаменов в средней общеобразовательной школе.

Библиография

1. Борисенко О.В. (сост.) Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании. Барнаул, 2014. 184 с.
2. Залевский Г.В. Когнитивно-поведенческая психотерапия. М.: Юрайт, 2023. 194 с.
3. Камалетдинова З.Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход. М.: Юрайт, 2023. 211 с.
4. Фесенко Ю.А. Детская и подростковая психотерапия: невроты у детей. М.: Юрайт, 2023. 330 с.
5. Ali I., Iqbal H. Effect of formative assessment on students' achievement in science // World Applied Sciences Journal. 2016. 26 (5). P. 677-687. doi: DOI: 10.5829/idosi.wasj.2013.26.05.1622
6. Dessie A.A., Heeralal P.J.H. Formative Assessment and Learning: Science Teachers' Perception at East Gojjam Preparatory Schools, Amhara Regional State, Ethiopia // International Journal for Innovation Education and Research. 2016. 4 (10). P. 70-80. doi: <https://doi.org/10.31686/ijer.vol4.iss10.599>
7. Freitas R.A. The formative didactic experiment from the perspective of developmental teaching theory // Educ. Pesqui. 2022. V. 48. P. 1-18.
8. Gillespie C., Murphy M., Kells M. Individuals who report having benefitted from dialectical behaviour therapy (DBT): a qualitative exploration of processes and experiences at long-term follow-up // Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation. 2022. Vol. 9. 8. P. 2-14. doi: <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00179-9>
9. Hai N.V. Vietnamese English teachers' views on formative assessment management and suggestions to improve student motivation. Linguistics and Culture Review // Lingcure. 2022. S1. P. 363-379. doi: <https://doi.org/10.21744/lingcure.v6nS1.2054>
10. Laitinen A., Sannino A., Emgestrom Y. From controlled experiments to formative interventions in studies of agency: methodological considerations // Educação. 2016. V. 39. P. 14-23.
11. Ureta A.M. et al. Formative research in Latin American higher education: Curriculum and scientific production // Journal of Positive School Psychology. 2022. Vol. 6. No. 4. P. 6483-6493.

Reduction of neurotic reaction in adolescents 14-16 years old

Anastasiya V. Egorova

Clinical psychologist, Cognitive Behavioral Therapist,
Omsk State University,
644077, 55-A, Mira ave., Omsk, Russian Federation;
e-mail: e-mail: avetatur@gmail.com

Abstract

In the conditions of the modern intensive development of information technologies, large emotional loads on the personality of students of older adolescence, the problem of reducing the level of neuroticism in adolescents in the process of educational activity is relevant and undeveloped. A modern teenager must meet the requirements of the educational process and society as much as possible. In connection with the deep psychophysiological restructuring of the body, the formation of neoplasms, a teenager experiences not only physical and emotional stress. The emergence of various neurotic reactions has a negative impact not only on the quality of assimilation of educational material, but also on the formation of adequate behavioral strategies in difficult situations. The aim of the study is to study the level of neuroticism and its decrease in the examination period in adolescents aged 14-16 years as part of a correctional and developmental training. The article analyzes the indicators of neurotic reaction data in high school students using the Mann-Whitney U-test. The study involved 98 high school students aged 14-16 years old. Diagnosis of neurosis was carried out with the help of express diagnostics of Heck-Hess neurosis.

The results were processed using the statistical package IBM SPSS Statistic. In the study, data was obtained that reflects the change in the results of diagnosing a neurotic reaction in adolescents of the senior classes. The results obtained make it possible to analyze the effectiveness of the use of behavioral training for students aged 14-16.

For citation

Egorova A.V. (2023) Snizhenie nevroticheskoi reaktsii u podrostkov 14-16 let [Reduction of neurotic reaction in adolescents 14-16 years old]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (7A), pp. 117-121. DOI: 10.34670/AR.2023.93.32.007

Keywords

Behavioral approach, teenager, learning activity, neurotic reaction, stress resistance, behavioral training, unified state exam.

References

1. Ali I., Iqbal H. (2016) Effect of formative assessment on students' achievement in science. *World Applied Sciences Journal*, 26 (5), pp. 677-687. doi: DOI: 10.5829/idosi.wasj.2013.26.05.1622
2. Borisenko O.V. (comp.) (2014) Osobennosti formirovaniya zhiznestoikosti i sovladaniya s trudnymi zhiznennymi i stressovymi situatsiyami nesovershennoletnikh v obrazovanii [Features of the formation of resilience and coping with difficult life and stressful situations of minors in education]. Barnaul.
3. Dessie A.A., Heeralal P.J.H. (2016) Formative Assessment and Learning: Science Teachers' Perception at East Gojjam Preparatory Schools, Amhara Regional State, Ethiopia. *International Journal for Innovation Education and Research*, 4 (10), pp. 70-80. doi: <https://doi.org/10.31686/ijer.vol4.iss10.599>
4. Fesenko Yu.A. (2023) Detskaya i podrostkovaya psikhoterapiya: nevrozy u detei [Child and adolescent psychotherapy: neuroses in children]. Moscow: Yurait Publ.
5. Freitas R.A. (2022) The formative didactic experiment from the perspective of developmental teaching theory. *Educ. Pesqui*, 48, pp. 1-18.
6. Gillespie C., Murphy M., Kells M. (2022) Individuals who report having benefitted from dialectical behaviour therapy (DBT): a qualitative exploration of processes and experiences at long-term follow-up. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9, 8, pp. 2-14. doi: <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00179-9>
7. Hai N.V. (2022) Vietnamese English teachers' views on formative assessment management and suggestions to improve student motivation. *Linguistics and Culture Review. Lingcure*, S1, pp. 363-379. doi: <https://doi.org/10.21744/lingcure.v6nS1.2054>
8. Kamaletdinova Z.F. (2023) Psikhologicheskoe konsul'tirovanie: kognitivno-povedencheskii podkhod [Psychological counseling: cognitive-behavioral approach]. Moscow: Yurait Publ.
9. Laitinen A., Sannino A., Emgestrom Y. (2016) From controlled experiments to formative interventions in studies of agency: methodological considerations. *Educação*, 39, pp. 14-23.
10. Ureta A.M. et al. (2022) Formative research in Latin American higher education: Curriculum and scientific production. *Journal of Positive School Psychology*, 6, 4, pp. 6483-6493.
11. Zalevskii G.V. (2023) Kognitivno-povedencheskaya psikhoterapiya [Cognitive behavioral psychotherapy]. Moscow: Yurait Publ.