

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

СУХОТИНА НАТАЛЬЯ АНДРЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ С
ЭПИЗОДИЧЕСКИМ УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Тодышева
Т.Ю.

Обучающийся
Сухотина Н.А.

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ С ЭПИЗОДИЧЕСКИМ УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ	5
1.1. Сущность саморегуляции.....	5
1.2. Психологическая характеристика подростков.....	8
1.3. Особенности саморегуляции у подростков с эпизодическим употреблением алкоголя.....	12
Вывод по Главе 1	17
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ С ЭПИЗОДИЧЕСКИМ УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ	18
2.1. Этапы и методы исследования.....	18
2.2. Анализ результатов исследования.....	19
2.3. Методические рекомендации по развитию саморегуляции у подростков с эпизодическим употреблением алкоголя.....	26
Вывод по Главе 2	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	30
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	31
Приложения	36

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: подростковый период – это один из самых важных периодов в жизни человека, поскольку именно в нем формируются основы нравственности, отношения к себе, формируются социальные установки, людям и к обществу. Также в подростковом возрасте начинает формироваться особенности осознанной саморегуляции произвольной активности и определяется поведение и деятельность подростка. Все эти качества развиваются при коммуникации подростка с другими людьми, так как общение в данном возрасте является ведущим видом деятельности. Жизнь ребенка дома переносится во внешнюю среду, где он общается со взрослыми и со своими сверстниками.

Одна из особенностей подросткового возраста – это подражание какому-либо поведению. Обычно, имитируется поведение значимого взрослого, достигшего определенного успеха, причем в первую очередь обращается внимание на внешнюю сторону. При недостаточной у подростка критичности и несамостоятельности в суждениях такой образец для подражания может оказать неблагоприятное влияние на поведение подростка, например, эпизодическое употребление алкоголя. **Гипотеза** нашего исследования состоит в предположении, что при эпизодическом употреблении алкоголя, саморегуляция у подростка меняется и становится неустойчивой.

Цель: составление тренингового занятия для подростков с эпизодическим употреблением алкоголя для коррекции саморегуляции.

Объект: саморегуляция у подростков с эпизодическим употреблением алкоголя.

Предмет: развитие саморегуляции у подростков с эпизодическим употреблением алкоголя.

Задачи:

1. Проанализировать отечественную и зарубежную литературу;
2. Провести диагностическую работу с подростками, употребляющих алкоголь;
3. Рассмотреть эпизодическое употребление алкоголя у подростков, как проблему;
4. Провести эмпирическое исследование саморегуляции у подростков с эпизодическим употреблением алкоголя;
5. Составить методические рекомендации по развитию саморегуляции подростков с эпизодическим употреблением алкоголя.

Методики исследования:

1. Беседа с обучающимся с эпизодическим употреблением алкоголя по схеме Змановской Е.В.
2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения Моросанова В.И.
3. Опросник «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса.

База и выборка исследования: исследование проводилось на базе МБОУ ХХХ. Объем выборки составил 7 обучающихся. Возрастной показатель варьировался от 13 до 15 лет.

Практическая значимость исследования: данное исследование полезно для педагогов-психологов в образовательной организации, а также, для развития саморегуляции у подростков с эпизодическим употреблением алкоголя, педагог-психолог может использовать методические рекомендации.

Описание структуры ВКР: ВКР состоит из: Введение, двух глав, Заключение, Список использованных источников (52 источника), Приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ С ЭПИЗОДИЧЕСКИМ УПОТЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

1.1 Сущность саморегуляции.

Саморегуляция – это способность индивида управлять своим психологическим и физиологическим состояниями.

Саморегуляция бывает двух видов: произвольная – это сознательное регулирование своего поведения. Непроизвольная – это механизмы защиты.

Существуют различные теории о саморегуляции человека.

Российский учёный-психолог, Олег Александрович Конопкин, разработал свою концепцию саморегуляции – осознанная саморегуляция. Автор считал, саморегуляция – «это системно-организованный процесс активности по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами, формами произвольной активности человека» [17, с. 6].

Процесс осознанной саморегуляции имеет следующую структуру:

В первом этапе, принимаясь за какую-либо деятельность, человек выбирает цель. По мнению Олега Александровича, у человека, данная цель, которую он осознаёт – это достижение её принятия.

Во втором этапе, человек начинает обдумывать, с помощью каких внешних и внутренних условий активности, нужно выполнить деятельность. Суть данной модели – это составление программы человеком, в которой он запрограммирует способы действий, последовательность их и их характеристика, то есть, запрограммирует свои исполнительные действия.

В третьем этапе, человек сталкивается с тем, что цель, которую он выбрал, чтобы выполнить конкретную деятельность, не достаточно точна. Чаще всего, человек начинает уточнять цель, что является основной функций в данной модели, формируя критерии оценки результата.

В четвертом этапе, человек оценивает реальные и конечные результаты по критериям успеха. Суть данной модели в том, что человек сравнивает,

соответствуют или не соответствуют ходы, которые запрограммировал человек, чтобы достичь конечный результат.

Пятый этап – это корректировка человека своих исполнительных действий, системы саморегулирования. Причинами коррекции могут как и изменения по ходу деятельности, так и уточнение критериев успешности.

Варвара Ильична Моросанова, в 1995 году, разработала свою теорию саморегуляции – «теория индивидуального стиля саморегуляции». Автор считает, под индивидуальным стилем саморегуляции понимается – «средство реализации субъектного подхода к исследованию индивидуально-типических форм произвольной активности человека» [33, с. 36].

Автор выделила две формы индивидуального стиля: «действие» - активность разных видов и «сознания» - саморегуляция этой активности, и эти две формы взаимосвязаны между собой.

Индивидуальный стиль саморегуляции представляет собой комплекс двух видов индивидуально-типических стилевых особенностей:

Первое – это планирование – это «целеполагание, удержание цели, сформированность осознанного планирования деятельности», моделирование – это «представление о внешних и внутренних условиях, осознанности их и адекватности», программирование – это «осознанное программирование человеком своих действий» и оценка результатов – это «адекватная оценка результатов своей деятельности и своего поведения»;

Второе – это гибкость (перестраивать свою систему регуляции с внешними и внутренними условиями), самостоятельность (автономность), надежность, инициативность.

При этом если у человека произошел успех в деятельности, то в системе саморегуляции происходит сформированность этой системы, но если произошел структурно-функциональный дефект, то процесс замедляется и ограничивается эффективность выполнения.

Существуют особенности, которые отвечают за функционирования звена регуляции у человека:

– адекватность – принятие человеком условий, программы, способов контроля регуляции;

– осознанность – осознанность своих действий, условий и критерий успешности;

– гибкость – перестраивание собственную систему регуляции с условиями;

– надежность и устойчивость – при психической напряженности управлять регуляторные блоки и на их структуры. [34].

Модели саморегуляции Голикова Юрия Яковлевича и Костина Анатолия Николаевича представляет собой три типа регуляции активности:

Активность текущая – это «необходимость непосредственного реагирования на события» [10, с. 16].

Активность ситуативная – это «поиск выхода из ситуации» [10, с. 16].

Активность долгосрочная – это «формирование стратегии поведения в различных видах произвольной активности» [10, с. 17].

Ю.Я. Голиков и А.Н. Костин считали, что психическая активность – это источники разных сфер, которые различаются между собой.

Суть данной модели такая: человек оценивает, что изменилось в данный момент и, стремиться: «преодолеть несоответствие с действием вокруг него и направляет это действие в дальнейшую активность».

Содержание психической активности может быть представлена в трех видах:

1. Незначительная степень: в этой степени проявляется текущая активность. В ней человек вступает в непосредственный контакт с действительностью, и настраивает эти контакт под внешние условия.

2. Достаточно существенная: в этой степени проявляется ситуативная активность. В данной степени, человек анализирует ситуацию и стремиться к изучению ситуации.

3. Очень существенная: в этой степени проявляется долгосрочная активность. В ней человек сталкивается с переосмыслением жизненно важных ориентиров и происходит поиск нового.

По мнению авторов, чтобы у человека произошёл прямой чувственно-практический контакт с действительностью, регуляция должна происходить минимальными задержками событий, которые происходят в данный момент.

Личностно-нормативные изменения и мировоззренческая коррекция, они же высшие уровни регуляции, при отвлечении от конкретной ситуации, и формируют общую стратегию поведения и отношений с реальным, и поиска нового знания. Следовательно, при преодолении проблем, возникающие у человека, временные интервалы, возникающие в данной ситуации, будут значительными по протеканию.

Подводя итоги первого раздела первой главы, концепции саморегуляции можно разделить на внутреннюю активность человека (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова), и через его взаимодействие с окружающей средой (Ю.А. Голикова и А.Н. Костин).

1.2 Психологическая характеристика подростков

Подростковый период – это период завершения младшего школьного периода и переход от детства к взрослости. Обычно этот период начинается с 10-11 лет и оканчивается 14-15 лет. Данный период характеризуется ведущим видом деятельности – интимно-личностное общение, в ходе которого подросток интересуется противоположным полом и познает окружающий его мир через общение со сверстниками. В данном возрасте ребенок активно рефлексивен, активно сравнивает себя со взрослыми, нежели больше с ребенком и старается подражать им. Он начинает чувствовать себя взрослым, хочет, освободиться от родителей и начинает чувствовать чувство взрослости.

Чувство взрослости – это центральное новообразование подростка в данном периоде. По определению Д.Б. Эльконина – это «новообразование, в

котором подросток сравнивает себя с другими окружающими его людьми (родители, друзья), находит образы для усвоения их, выстраивает отношения с людьми и перестраивает свою деятельность под эти образы».

В этом периоде подросток сталкивается с периодом полового созревания, который может представлять себя, как физические, физиологические, психологические изменения, появление сексуального влечения. Этот период становится очень сложным как для близкого его окружения, так и для самого подростка.

В ходе бурного роста и перестройки организма у подростков, у него также может возникать чувство тревоги, апатия, повышенная возбудимость. Из-за этого, многие подростки начинают чувствовать себя неуклюжими, смущёнными из-за того, что подросток замечает несовпадение темпов роста частей тела. Вследствие этого, у подростка может быть заниженная самооценка и, вследствие этого, подростку будет тяжело удерживать субъективное ощущение целостности и стабильного своего «Я» и может еще чувство идентичности, в ходе которого это может порождать множество личных проблем.

В этом возрасте подросток сталкивается с различными психологическими проблемами.

В современном мире, подростки и окружающие их взрослые сталкиваются с проблемой, что у подростков отсутствует сила воли. В свое время на это обратил внимание и Л.С.Выготский, и, по его мнению, это не слабость воли, а слабость целей, суть которой, что подросток не преодолевает препятствие, поставленное перед целью, думая, что это безнадежно. Но если появляется цель, которая очень важна в его жизни, то многие проблемы воспитания снимаются.

Половое созревание и психосексуальная идентичность, по мнению Л.С. Выготского, основная особенность переходного возраста. Половое созревание начинается у подростка и завершается раньше, чем начинается общеорганическое развитие и социально-культурное формирование.

В этом периоде подросток сталкивается с кризисом 13 лет, суть которого это переход из младшего школьного возраста в младший подростковый возраст. У подростка на момент прохождения этого кризиса может быть непослушание, грубость, но причина этому поведению, по мнению психологов, в том, что взрослые не перестраивают свое поведение на подростка, у которого начинает формироваться «чувство взрослости».

Л.С. Выготский считал, что этот кризис – это «качественное изменение психического развития у подростка». Исследования показывают, что в возрасте 12,5-13 лет происходит резкая смена всей системы переживаний подростков – как их структуры, так и содержания.

Но основные сложности воспитания подростка, родители и учителя замечают, когда ребенку 14-15 лет, а в этом возрасте подросток переживает посткризисный период. В этом периоде у подростка период созидания, формирование новых психологических новообразований, и если родители или учителя переносят на этот период прежние воспитательные меры, то они становятся не эффективными.

Все эти сложности, с которыми сталкивается подросток, требует внимания от взрослых, которые, при общении с подростками, должны быть, деликатны, вдумчивы и осторожны в ходе общения или при работе с ним.

Как уже говорилось ранее, общение со сверстниками – это ведущий вид деятельности для подростка. Благодаря этому виду деятельности, подросток познает мир, общаясь со своими друзьями или одноклассниками. В ходе этого общения, подросток присваивает поведение и деятельность другого подростка, с которым сейчас общается.

Для подростка важно не просто общаться со сверстниками, но и занимать среди них удовлетворяющее для него положение. Это может быть как занимать место лидера в группе, для кого-то просто быть признанным и хорошим другом, а для кого-то может быть стать авторитетом в группе. Как показывает исследование, если подросток не занимает положения в группе,

которое его удовлетворит, то чаще всего это может быть причиной недисциплинированности.

В подростковом возрасте динамика общения подростка со сверстниками меняется, и, может быть, представлена следующим образом: в 5 классе подросток общается со сверстниками, потому что хочет быть в их среде, в 6-7 классах подросток уже хочет занять определенное место в коллективе сверстников, а в 8-9 классе подросток стремится к автономии в коллективе и признания ценности собственной личности в глазах сверстников. Если этого не происходит, то это может привести к тяжелым переживаниям.

Если у подростка возникают проблемы общения со сверстниками, то многие родители начинают это списывать на детей, с которым общается их ребенок. Основной причиной здесь может быть то, что у подростка начинает активно развиваться личностная и межличностная рефлексия, после которой они могут начать видеть причины своих конфликтов, какие могут быть затруднения или успешность у них в общении.

Подросток в этом возрасте нуждается в помощи взрослого, но взрослые чаще всего на проблему подростка начинают смотреть субъективно, не глазами подростка.

Подросток также сталкивается с проблемой общения со взрослыми. Один из источников этой проблемы – это непонимание взрослыми внутреннего мира подростка, его переживаниях, мотивах и т.д.

При воспитании подростка, родители, учителя не учитывают, что подросток интенсивно взрослеет, и продолжают всеми силами сохранить «детский» контроль над подростком и общения с ним. Особенно, на это остро реагирует подросток в старших классах, когда он хочет поговорить с родителями на равных, но не имеет возможность удовлетворить эту потребность.

Некоторые взрослые замечают взросление подростка с негативных сторон: родители говорят, что ребенок их стал скрытным, непослушным, но

не замечают чего-то нового и положительного во взрослении. Если взрослый в ходе воспитания оказывает подростку поддержку, сопереживание, сочувствие, то у подростка развивается эмпатия к людям, и он стремится, этим же, ответить окружающим его людям.

Общение подростка с учителями тоже может быть напряженным. Как показывает практика, учителя не особо реагируют на переживания подростка и могут негативно среагировать на ребенка по поводу их.

Характер общения подростка с учителями, по мере перехода из возрастного периода тоже меняется. У обучающихся 5 классов – ведущий мотив общения подростка с учителем – это получить поддержку, поощрение за обучение от учителя, то, начиная с 7 класса, у подростка мотив сменяется на – личностное общение с учителем. Подростка начинают волновать профессиональные и личностные качества учителей, но если происходит так, что профессиональные качества педагога подростка устраивают, а личностные – нет, то на фоне этого могут происходить конфликты. Таким образом, с возрастом складывается ситуация нарастания у подростков потребности в личностном общении с педагогами и – невозможности ее удовлетворения.

1.3 Особенности саморегуляции у подростков с эпизодическим употреблением алкоголя

Алкогольная зависимость – это растущее, непреодолимая тяга употребления алкогольных веществ.

В научной литературе, алкогольную зависимость делят на три группы:

1. Биологические:

-врожденные патологии эндокринной системы, примером которой может послужить неправильный метаболизм, который способствует ускоренному формированию зависимости;

-генетическая предрасположенность;

-психические заболевания, например, депрессия, которое увеличивает вероятность развития алкоголя.

2. Психологические

-эмоциональная стабильность;

-психологическая устойчивость, особенно, если человек переживает сильный момент в жизни;

-заниженная самооценка;

-отсутствие целей в жизни;

-проблемы с общением в социуме.

3. Социальные

-влияние окружающих людей, которые могут стать причиной алкоголизма;

-традиции в семье, связанные с употреблением алкоголизма в праздничные или выходные дни;

-менталитет.

В современном мире, человек чаще всего сталкивается с эпизодическим употреблением алкоголя, которое представляет собой первую стадию алкоголизма. Данная стадия представляет собой труднопреодолимое желание употребить алкоголь. Если человеку не удаётся употребить алкоголь, то чувство влечения на время проходит. На этой стадии, зависимого сопровождает чрезмерная раздражительность, агрессия, редкая потеря памяти в состоянии опьянения. При принятии алкоголя, зависимый оправдывает каждый удобный случай потребления алкоголя, но на этой стадии человек употребляет алкоголь нерегулярно. На этой стадии у него возникают «псевдозапой», т.е. он теряет контроль количество выпитого алкоголя [7]. Зависимый принимает алкоголь и чувствует эйфорию, тем самым это его еще сильнее тянет в будущем принимать алкоголь.

С этой стадии сталкиваются подростки. Причины употребления алкоголя в подростковом возрасте могут быть следующие: любопытство, желание снять стеснительность, подражание авторитетным людям, не

отставать от друзей, которые тоже употребляют алкоголь и т.д. В состоянии опьянения, подросток не испытывает дискомфорт, а чувствует эйфорию, радость, чувствует, как проблемы, которые его до этого беспокоили, мгновенно исчезли. Подросток открыт для общения и готов совершить «подвиги», которые дадут ему его товарищи. Исходя из этого поведения, подросток не может контролировать свое поведение, во время опьянения.

Следующая причина принятие алкоголя подростком – это тип семейного воспитания. Данная причина может проявляться в гиперопеке над ребенком, то есть в тотальном контроле и завышения требований со стороны родителей. В гиппопеке ребенок тоже может находиться в риске в принятии алкоголя, так как родители не уделяют внимание ребенку.

Одной из следующих причин принятия алкоголя – это если ребенок в детстве страдал от физического насилия со стороны родителей.

В подростковом возрасте ведущий вид деятельности – это межличностное общение со сверстниками. Не редко, в этом возрасте у подростков неустойчивая самооценка, и это как следствие повышенная тревожность у подростков. Для того, чтобы «успокоить» тревожность, подростки могут прибегнуть к алкоголю, чтобы уменьшить тревожность и спрятать свою низкую самооценку от сверстников, чтобы приняли его в компанию.

Подростковый алкоголизм имеет определенные различия от алкоголизма взрослых. У подростков наблюдается быстрое развитие физической зависимости и быстрое развитие влечения потому что, у них недостаточно развита психическая и физическая зрелость, поэтому у зависимых подростков возникают прогрессирующие тяжелые соматические, психопатологические и интеллектуальные расстройства.

Андрей Евгеньевич Личко в своем исследовании выявил, что акцентуации личности могут влиять на распитие спиртных напитков. Например, если у подростка с доминирующей акцентуацией эпилептоидного типа, мотив употребления алкоголя – это абстрагироваться от мира. У

подростков с шизодным типом акцентуации – это адаптироваться в общении со сверстниками. Подростки с доминирующими типами акцентуации – истероидного типа и гипертимного типа – мотив привлечь внимания к себе и повысить свой статус в группе. Подростки астенического типа употребляют алкоголь, чтобы избежать конфликта в обществе, а подростки с депрессивным типом акцентуации, мотив употребление алкоголя – это стабилизирование своего эмоционального фона [26].

Подростковый эпизодический алкоголизм формируется тремя этапами:

Первый этап – это привыкание к алкоголю. Продолжительность этого этапа может быть от 3 до 6 месяцев. Основное влияние употребления алкоголя у подростка, на данном этапе – это ближайшая среда окружения (семья, сверстники).

Второй этап – систематическое употребление алкоголя, рост дозировки алкоголя. Поведение у подростка меняется. Продолжительность данного этапа на протяжении одного года.

Третий этап – развитие алкогольной зависимости. На данном этапе, подросток ищет оправдания употребления алкоголя. Подростки на этом этапе активно пропагандируют своим сверстникам об алкоголе, также возрастает толерантность к алкоголю, и тем самым они будут думать, что это признак взрослости, и это будет предметом хвастовства.

Последующие этапы – это формирование хронического алкоголизма у подростков, который характеризуется синдромом абстиненция (похмелье), употребление значительных доз алкоголя, развитие деменции (слабоумие), появление алкогольной амнезии и нарушение эмоционально-волевой сферы [47].

Итак, саморегуляция подростков, употребляющих алкоголь, меняется с увеличением дозировки. Доказано, что алкоголизм зарождается в подростковом возрасте, и поэтому, каждое поколение заменяет пьющее поколение, тем самым цепочка зависимых от алкоголя становится все больше. Для того, чтобы продолжать борьбу с алкоголизмом, следует

помнить, что меры, которые предпринимаются по борьбе с алкоголем, дают ощутимые результаты. Поэтому, борьба с алкоголизмом должна осуществляться в подростковом возрасте, так как это дает значительный успех, нежели у взрослых.

Вывод по Главе 1.

Под саморегуляцией в своей работе мы понимаем, что научная литература, как отечественная, так и зарубежная, очень разнообразна. Анализ литературы показал, что саморегуляция подростков с эпизодическим употреблением алкоголя имеет большое давление со стороны общества, а также для самого подростка.

В подростковом возрасте ребенок сталкивается с изменениями в своем теле, которые для ребенка необычны, в подростковом возрасте подросток активно общается со своими друзьями, тем самым он стремится занять определенное место в своей группе. Для подростка это становится тяжело, если данные цели достигаются с большим трудом, и отсутствует поддержка со стороны взрослых людей.

В связи с этим, подросток прибегает к алкоголю, которое помогает ему расслабиться, стать более общительным, веселым и, если подросток часто прибегает к принятию алкоголизма, то подросток, сам того не замечая, становится зависимым от него. Когда подросток находится под алкогольным опьянением, он чувствует эйфорию и тем самым, он не контролирует себя.

Поэтому, изучая литературу, следует на практике применять знания и умения, чтобы подростки отказывались от постоянного употребления алкоголя и, с помощью упражнений, заданий, повышали свою саморегуляцию и могли стать взрослыми, самостоятельными людьми.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ С ЭПИЗОДИЧЕСКИМ УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

2.1 Этапы и методы исследования

С целью выявления особенности саморегуляции подростков с эпизодическим употреблением алкоголя, было проведено эмпирическое исследование. В соответствии с целью были выделены следующие задачи исследования:

1. Подобрать диагностический инструментарий, соответствующий выбранной теме исследования;
2. Провести исследование в форме тестирования;
3. Проанализировать полученные данные;
4. Составить методические рекомендации;
5. Сформулировать выводы.

Учитывая цель и задачи, процесс реализации исследования можно разделить на три этапа.

Первый этап предполагал подбор банка методик для исследования особенностей саморегуляции в подростковом возрасте с последующей диагностикой испытуемых.

Второй этап предполагает методические рекомендации по развитию саморегуляции у подростков с эпизодическим употреблением алкоголя

Исследование проводилось на базе МБОУ ХХХ.

Объем выборки составил 7 обучающихся. Возрастной показатель варьировался от 13 до 15 лет.

В ходе исследования, были использованы следующие методики:

4. Беседа с обучающимся с эпизодическим употреблением алкоголя по схеме Змановской Е.В. [12].

5. Опросник «Стиль саморегуляции поведения Моросанова В.И.» [34].

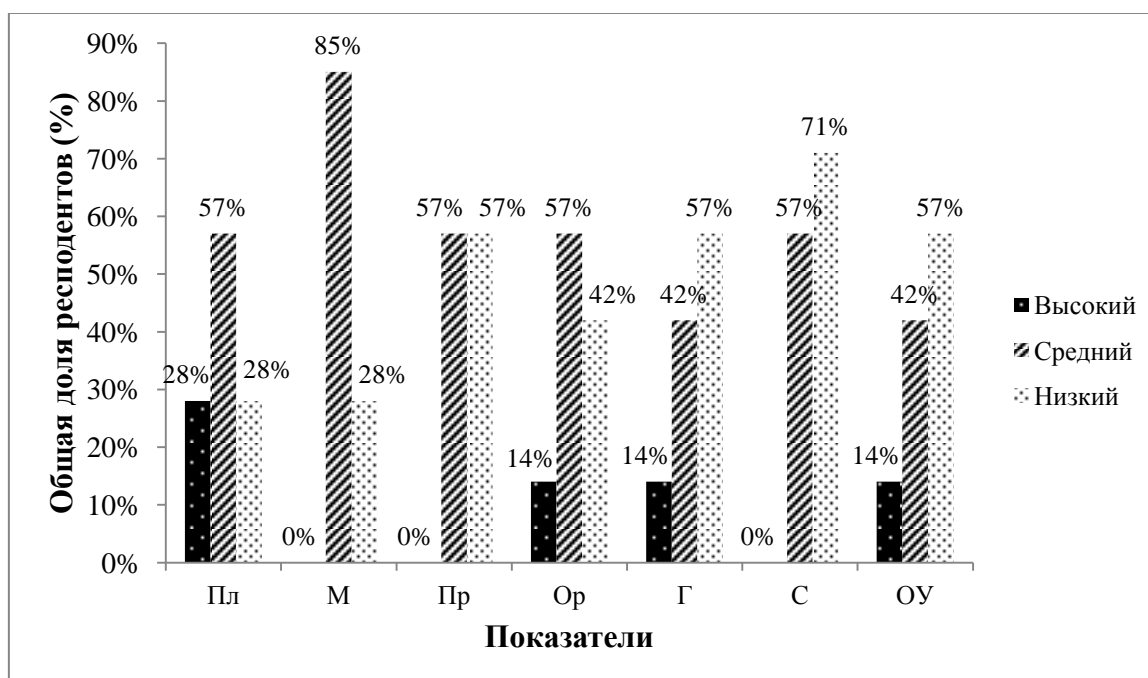
6. Опросник «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса [21].

2.2. Анализ результатов исследования

При первичной обработке результаты исследования представляются в виде сводных данных исследования испытуемых по выбранным диагностическим методикам.

Результаты исследования представлены на Рисунке 1, Рисунке 2, Рисунке 3, Рисунке 4, Рисунке 5, Рисунке 6, Рисунке 7, Рисунке, Рисунке 9.

По Опроснику «Стиль саморегуляции поведения Моросанова В.И.» получены следующие результаты:



*Примечание: Пл – Планирование, М – Моделирование, Пр – Программирование, Ор – Оценивание результатов, Г – Гибкость, С – Самостоятельность, ОУ – Общий уровень саморегуляции.

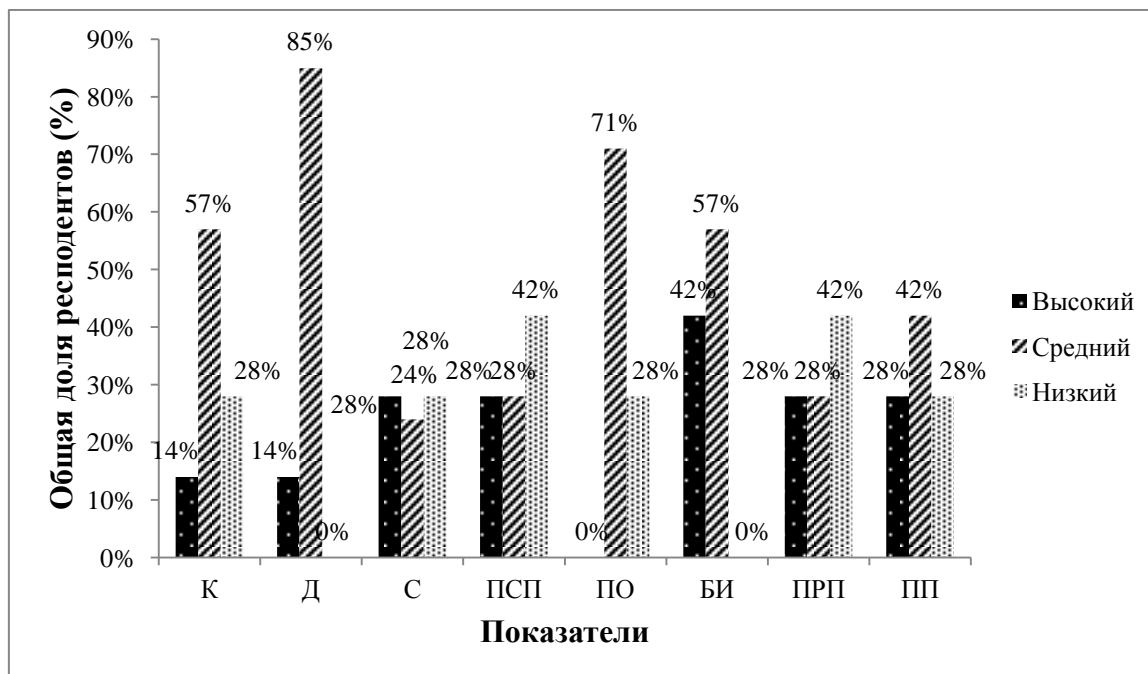
Рисунок 1. Результаты опросника «Стиль саморегуляции поведения Моросанова В.И.»

На Рисунке 1 показано, что на низком уровне у испытуемых находятся показатели Гибкость (Г), Самостоятельность (С), Общий уровень саморегуляции (ОУ).

Данные показатели могут проявляться в ригидности в динамичной среде, зависимость от мнения и оценок окружающих их людей и

возникновении трудностей при программировании и планировании своего поведения.

По Опроснику «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса» были получены следующие результаты, которые отражены на рисунке 2.



*Примечание: К – Конфронтация, Д – Дистанционирование, С – Самоконтроль, ПСП – Поиск социальной поддержки, ПО – Принятие ответственности, БИ – Бегство-избегание, ПРП – Планирование решения проблемы, ПП – Положительная переоценка.

Рисунок 2. Результаты опросника «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса»

На Рисунке 2 показано, что основные стратегии поведения у подростков с эпизодическим употреблением алкоголя, которые они используют – Самоконтроль (С), Поиск социальной поддержки (ПСП), Бегство-избегание (БИ), Планирование решения проблемы (ПРП) и Положительная переоценка (ПП).

Стратегия Самоконтроль проявляется у подростков в скрывании своих эмоции, чувства с проблемной ситуацией, Стратегия Поиск социальной поддержки – разрешение проблемной ситуации с помощью привлечения социальных ресурсов, которые дадут подростку эмоциональную, действенную и информационную поддержку. При Стратегии Бегство-избегание – подросток стремится избежать трудности с помощью отрицания проблемы, отвлечения, фантазирования того, что ее нет. Стратегия

Планирование решения проблемы проявляется у подростка в попытках разрешения проблемной ситуации, путем анализа этой ситуации, вариантов поведения, стратегии разрешения и планировании действий, можно столкнуться с чрезмерной рациональностью и спонтанностью поведения. Стратегия Положительная переоценка проявляется у подростка в попытках преодоления негативных переживаний за счет пересмотрения ее как личностного роста, но подросток может недооценить себя в данной Стратегии.

При беседе с подростками с эпизодическим употреблением алкоголя, по схеме Змановской Е.В. были получены следующие результаты:

Для начала можно рассмотреть показатель индивидуально-типологической ранимости:

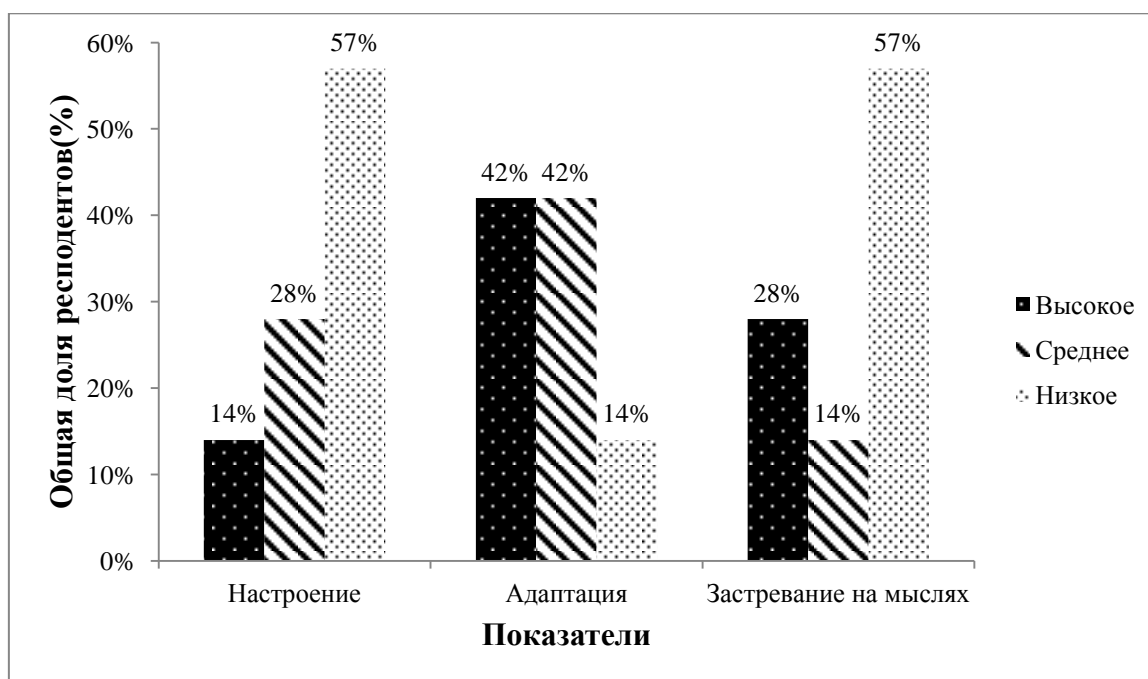


Рисунок 3. Результаты опрошенных обучающихся по показателю индивидуально-типологическая ранимость.

На Рисунке 3 показано, что фон настроение у подростков заниженный, то есть подростки эмоционально ригидны, при этом, застревание на мыслях, чувствах, действиях у подростков, с эпизодическим употреблением алкоголя часто сталкиваются с данным фактором.

Следующий показатель, Нарушения саморегуляции личности, представлено на Рисунке 4:

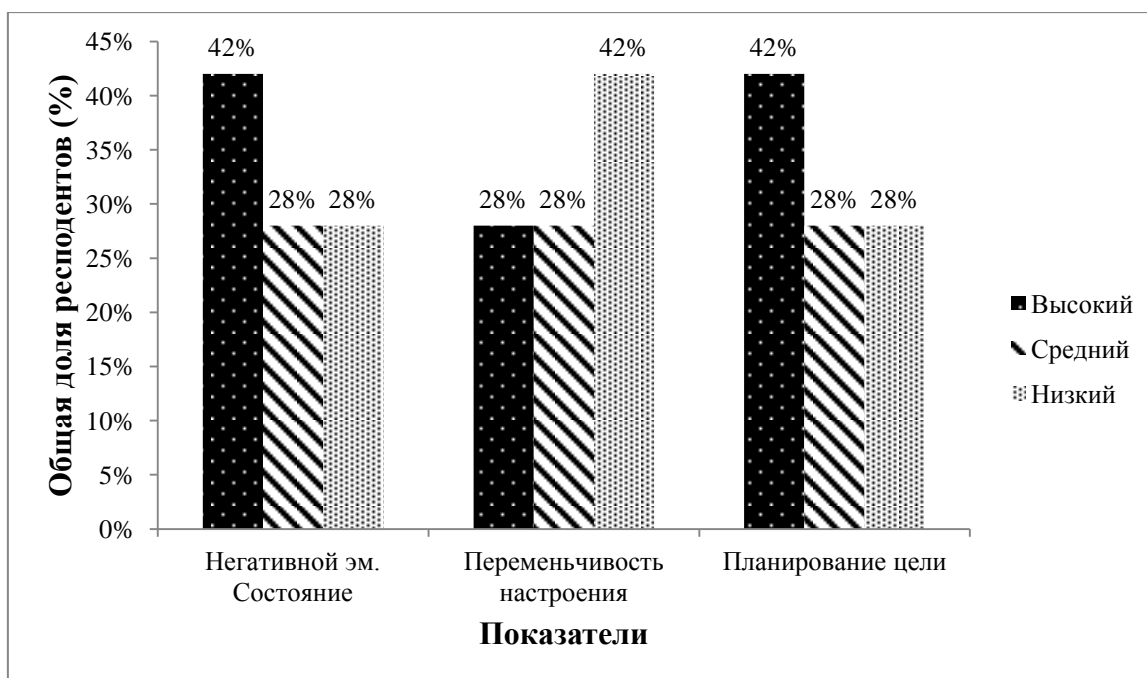


Рисунок 4. Результаты опрошенных обучающихся по показателю нарушения саморегуляции личности.

На Рисунке 4 показано, что подростки, с эпизодическим употреблением алкоголя, часто сталкиваются с переменчивостью эмоционального фона и, чаще всего, по их мнению, они преобладают в негативном эмоциональном состоянии.

Следующий показатель, Ресурсы личности, представлены на Рисунке 5.

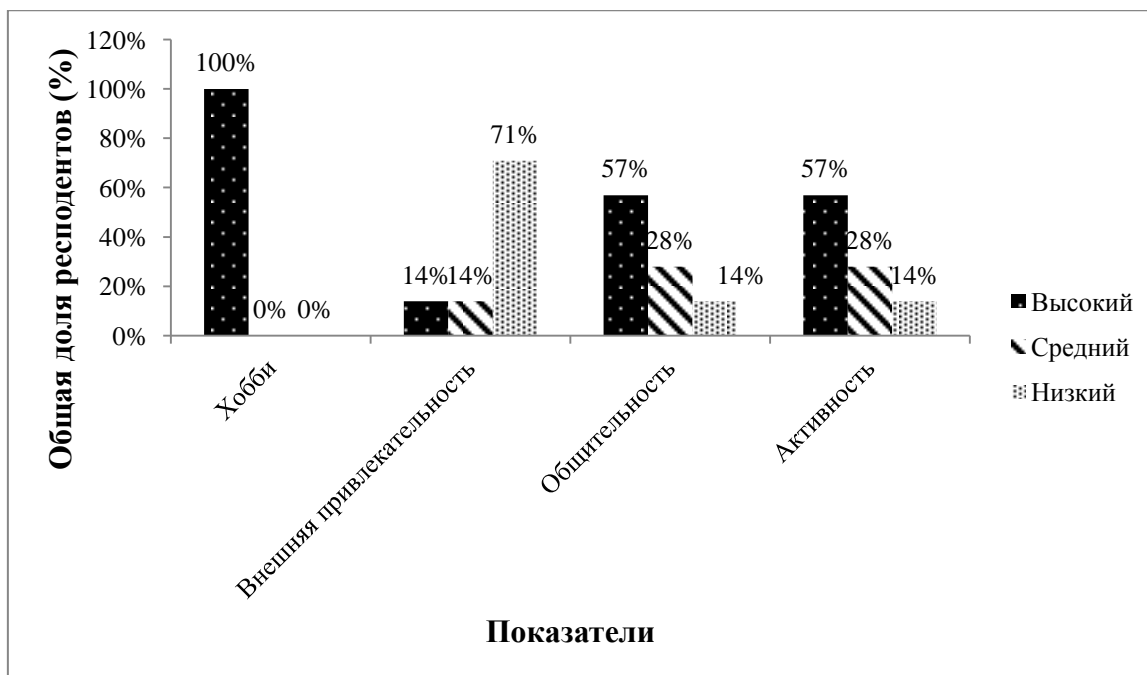


Рисунок 5. Результаты опрошенных обучающихся по показателю ресурсы личности.

На Рисунке 5 показано, что у всех опрошенных подростков есть хобби, которое им симпатизирует, и считают себя активными, но, как показывает показатель Внешняя привлекательность, подростки не считают себя красивыми и привлекательными.

Следующий показатель – Дефицит социально-поддерживающих систем, в котором представлена полнота семьи, представлен на Рисунке 6:

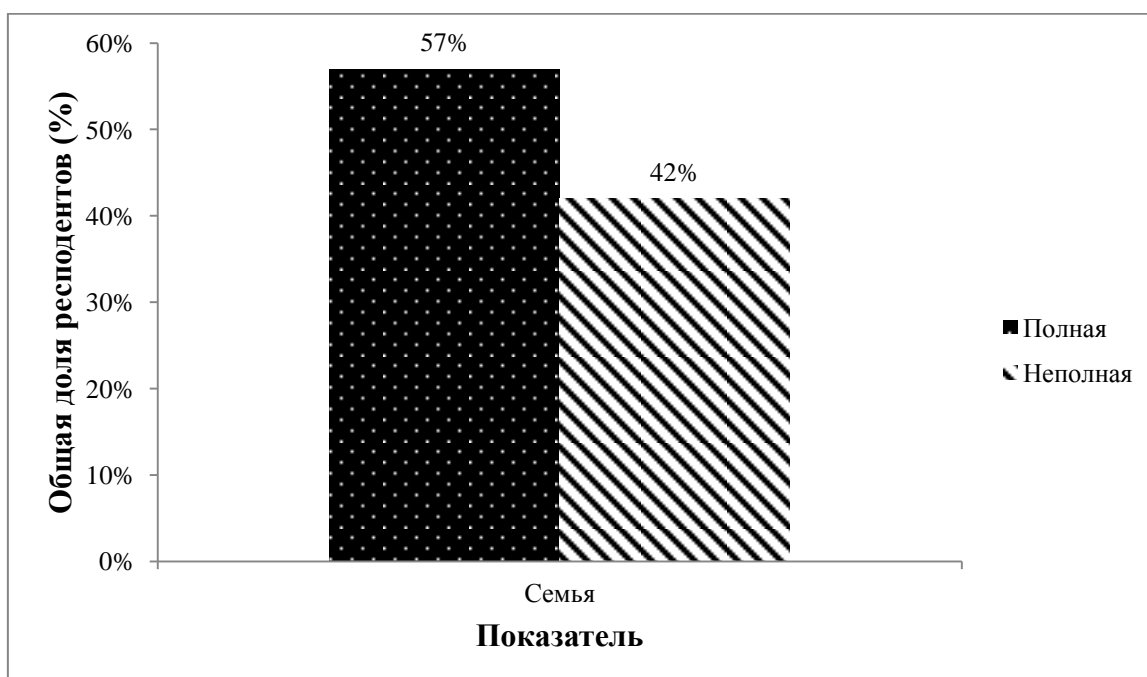


Рисунок 6. Результаты опрошенных обучающихся по показателю дефицит социально-поддерживающих систем

На Рисунке 6 показано, что у большинства опрошенных подростков полная семья, где есть мать, отец.

Следующий показатель – Социально-психологические условия, запускающие и поддерживающие отклоняющееся поведение, в котором, сначала рассмотрим знакомство подростков с алкоголем, которое представлено на Рисунке 7.

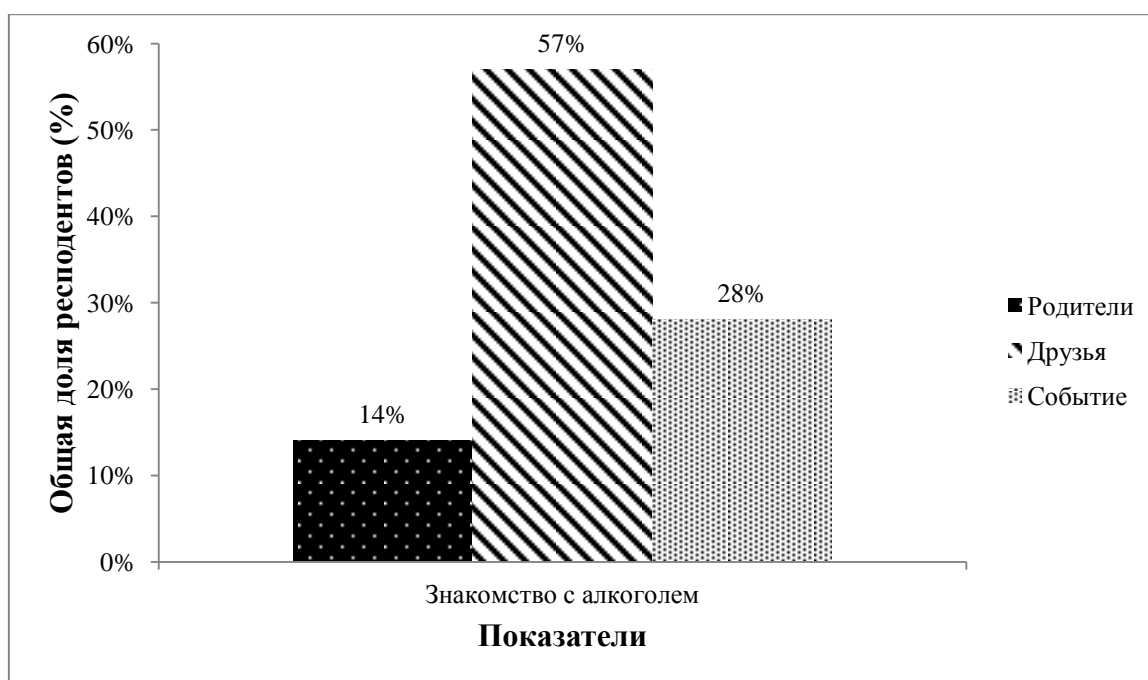


Рисунок 7. Результаты опрошенных обучающихся по показателю социально-психологические условия, запускающие и поддерживающие отклоняющееся поведение.

На Рисунке 7, можно сделать вывод, что подростки, чаще всего, начинают принимать алкоголь, если инициаторами становятся друзья подростка. Также, чаще всего, первое принятие алкоголя у подростков, может произойти на каком-нибудь событии, например день рождения.

В этом же показателе, Социально-психологические условия, запускающие и поддерживающие отклоняющееся поведение, можно рассмотреть частоту принятия алкоголя подростками на Рисунке 8.

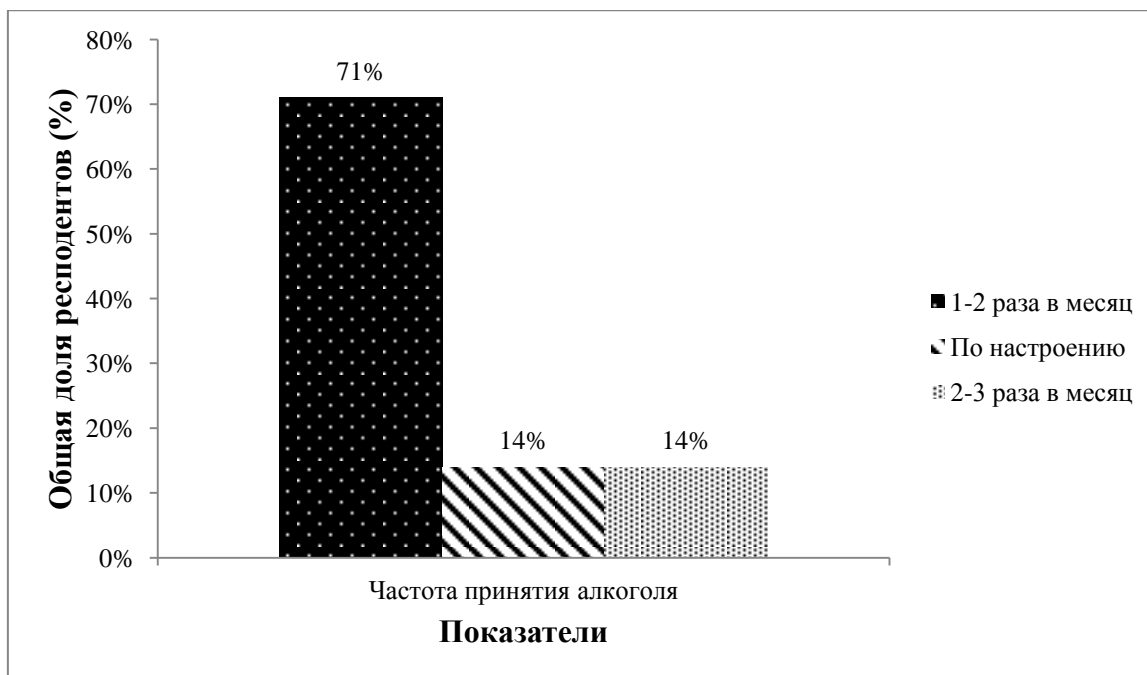


Рисунок 8. Результаты опрошенных обучающихся по показателю социально-психологические условия, запускающие и поддерживающие отклоняющееся поведение

На Рисунке 8 представлено, что большинство опрошенных подростков принимают алкоголь 1-2 раза в месяц, при этом, это могут быть как и праздники, так и какие-нибудь события, например день рождения с друзьями.

И последний признак, в показателе Социально-психологические условия, запускающие и поддерживающие отклоняющееся поведение – это реагирование окружающих на принятие алкоголя у подростка, представлено на Рисунке 9.

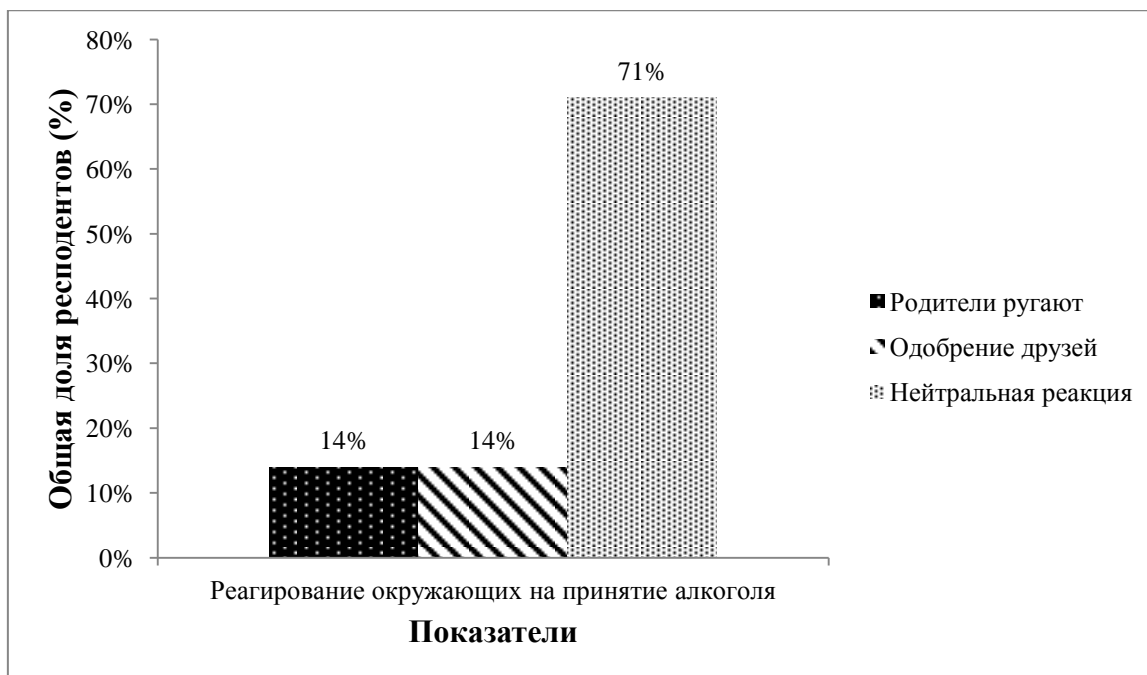


Рисунок 9. Результаты опрошенных обучающихся по показателю социально-психологические условия, запускающие и поддерживающие отклоняющееся поведение

На Рисунке 9 представлено, что когда окружающие люди узнают, что подросток принимает алкоголь в своем возрасте, реагируют нейтрально, другими словами, это их не удивляет и не вызывает негативных эмоций.

2.3. Методические рекомендации по развитию саморегуляции у подростков с эпизодическим употреблением алкоголя.

Тренинг саморегуляции.

Автор тренинга: Ринчинова Ц.Б.

Цель тренингового занятия: формирование психологической устойчивости к стрессовым ситуациям, профилактика стрессовых ситуаций и укрепление психического здоровья участников тренингового занятия.

Задачи:

1. Овладение навыками и приемами саморегуляции;
2. Обучить знаниями, которые помогут повысить психическую устойчивость в стрессовых ситуациях.

Материалы и оборудование: оборудование сенсорной комнаты, релаксационная музыка, листы бумаги, фломастеры, ручки.

Предлагаемый тренинг состоит из 3 занятий, проводимые 1 раз в неделю по 2 часа.

Количество участников: 12 человек.

Пол участников: М, Ж.

Возраст участников: 13-15 лет.

Полная программа тренинга представлена в Приложении 4.

План тренингового занятия.

Занятие № 1.

Цель занятия: познакомить участников тренинга, создание благоприятной атмосферы, сплотить участников тренинга и снятие эмоционального напряжения.

Упражнения:

1. Упражнение «Паутина»;
2. Упражнение «Запутки»;
3. Упражнение «Создание правил»;
4. Перерыв;
5. Упражнение «Человек на мосту»;
6. Упражнение «Водопад»;
7. Ритуал прощания.

Занятие № 2.

Цель занятия: сплочение участников тренинга, обучение навыков саморегуляции.

Упражнения:

1. Упражнение «Приветствие»;
2. Основная часть «Что такое саморегуляция? Как научиться управлять эмоциями?»;
3. Перерыв;
4. Упражнение «Улыбка»;
5. Рефлексия;
6. Ритуал прощания.

Занятие № 3.

Цель: обучить участников тренинга двумя способами саморегуляции.

Упражнения:

1. Упражнение «Приветствие»;
2. Основная часть «Способы с воздействием слова»;
3. Способ 1 «Самоприказ»;
4. Способ 2 «Самоодобрение «Самопоощрение»;
5. Перерыв;
6. Основная часть 2 «Способы, связанные с использованием образов»;
7. Способ 3;
8. Способ 4 «Разгладим море»;
9. Способ 5 «Зернышко»;
- 10.Рефлексия;
- 11.Ритуал прощания.

Вывод по Главе 2.

Таким образом, по результату исследования, можно сделать вывод, что подростки, с эпизодическим употреблением алкоголя саморегуляция находится на среднем уровне, то есть какие-то показатели по методикам находятся на высоком уровне, какие-то показатели находятся на низком, и те показатели, которые находятся на низком уровне, нужно поднимать с помощью тренинговой программы. Что касается проблемы алкоголя, то тут следует проводить индивидуальную работу с подростком и комплексная работы с другими специалистами образовательной организации и комплексными центрами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной литературы позволили установить, что теории саморегуляции могут быть различными, но все они связаны с тем, что основное регулирование саморегуляции идет от внутренних и внешних условий.

Исходя из теорий саморегуляции и об особенностях подросткового возраста, можно сделать вывод, что давление с внешних условий (родители, сверстники, школа) и давление с внутренних условий (изменения в теле), приводит к тому, что возникают трудности с контролированием своей регуляции у подростка, тем самым он может прибегнуть к принятию алкоголя. Основными мотиваторами, как показало исследование, могут стать сверстники подростка. Но, как показала беседа с подростками, опрошенных есть увлечения, с которыми они с удовольствием занимаются, и, тем самым, можно сделать вывод, что, выпуская своё негативное состояние, они могут через свое хобби, в которое они погружены.

Знакомство с алкоголем, у опрошенных все же происходит, и со сверстниками или с родителями, на каком-нибудь событии, подросток пробует данный продукт, который ему понравился, потому что поднял эмоциональное состояние, на время дал забыть о проблеме, которая его беспокоила, и подросток, для себя отмечает, что это хороший способ на время расслабиться, но, как показало исследование, это происходит 1-2 раза в месяц.

Подводя итоги исследования, можно сделать вывод, что изменение саморегуляции в подростковом возрасте происходит из-за того, что в подростковом возрасте происходят изменения в теле, изменения ведущего вида деятельности, изменение мотивации поведения, а это все складывается на саморегуляцию у подростка.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтверждена частично.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М.: Академический Проект, 2010. 623 с.
2. Андрианов М.А. Философия для детей (в сказках и рассказах). Минск: «Современное слово», 2003 г. 280 с.
3. Байярд Р., Байлрд Д. Ваш беспокойный подросток. М. 1991. 223 с.
4. Балашова Е.С., Мальцева С.М., Бушуева А.А., Поздышева Ю.В. Влияние особенностей мировоззрения на формирование алкогольной зависимости в подростковом возрасте [Электронный ресурс]. Тольятти. Азим ут научных исследований: педагогика и психология, 2019. № 2. С. 23–25. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_38498225_55998055.pdf (дата обращения: 01.12.2020).
5. Билибин Д.П. Профилактика алкогольной болезни и наркомании: учеб. пособие. М.: Просвещение, 1991. 214 с.
6. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Проблемы формирования личности: Избр. психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Воронеж, 1995. 345 с.
7. Владимиров Б.С. Клинико-динамическое исследование раннего алкоголизма у подростков женского пола. Автореф. дис. : канд. мед. наук. Томск. 1993. 24 с.
8. В мире подростка / Под ред. А.А. Бодалева. М.: Медицина, 1982. 295 с.
9. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Под ред. Д.Б. Эльконина и Т.В. Драгуновой. М. 1967. 325 с.
10. Голиков Ю.Я., Костин А.Н. Теория и методы анализа проблемностей в сложной операторской деятельности // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. М.: Институт психологии РАН, 1999. С. 6–80.

11. Гудкова И.В., Бобылев Е.Л. Отношение детей раннего подросткового возраста к алкоголю // Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, 2017. С. 11–12.
12. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: «Академия», 2003. 288 с.
13. Егоров А.Ю., Дашковский Г.А., Ефимова И.В. Личностные особенности подростков с героиновой и алкогольной зависимостью // VII Всероссийская научно-практическая конференция «Образование в России: медико-психологический аспект»: мат-лы конф. Калуга: КПКУ, 2002. 77 с.
14. Егоров А.Ю. Особенности алкоголизма в пубертатном и постпубертатном возрасте // Материалы Конгресса по детской психиатрии. 25-28 сентября 2001. М.: Росинекс, 2001. 57 с.
15. Егоров А.Ю. Рано начинающийся алкоголизм: современное состояние проблемы // Вопросы наркологии. 2002. №2. С. 50–54.
16. Высоцкая Н.В., Черкашина Е.Ю. Комплексное социально-психологическое сопровождение несовершеннолетних, склонных к девиантному поведению, либо оказавшихся в конфликте с законом. Красноярск. 2012. 50 с.
17. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
18. Корнилова Т.В. Подростки групп риска М: Издательство Юрайт, 2018. 273 с.
19. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. 1991. №1. С. 8–15.
20. Краковский А.П. О подростках. М.: Педагогика, 1970. 271 с.

21. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. М. 2007. №3. С. 93–112.
22. Копыт Н.Я., Скворцов Е.С. Алкоголь и подростки. М.: Медицина, 1985. 48с.
23. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. СПб.: Питер, 2005. 940 с.
24. Леонгард К. Акцентуированные личности. Киев: Выща шк, 1989. 375 с.
25. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина, 1993. 255 с.
26. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. М.: Медицина, 1985. 258 с.
27. Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. М.: Медицина, 1999. 235 с.
28. Макарова Ю.А. Профилактика алкоголизма среди подростков// Аллея науки. Томск. Quantum, 2017. №9. С.726–729. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_29448983_15275857.pdf (дата обращения: 01.12.2020).
29. Максимова Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: учеб. пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. 384 с.
30. Малахова Ж.Л. Отношение к алкоголизму потенциальных родителей и перспективы здоровья будущего поколения // Современные исследования социальных проблем. 2013. № 8. С. 44.
31. Мархоцкий Я.Л. Алкоголизм - злейший порок человечества// Здаровы лад жыцця. 2006. № 4. С. 11–34.
32. Мархоцкий Я.Л. Современные взгляды на пиво: о пользе и вреде// Здаровы лад жыцця. 2004. № 12. С.20–24.

33. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001. 192 с.
34. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» // Журнал практической психологии и психоанализа. М.: Вопросы психологии, 2020. № 4. С. 155–167.
35. Мухина В.С. Возрастная психология. М.: «Академия», 1999. 456 с.
36. Обухова Л. Ф. Возрастная психология. Учебник для бакалавров. М.: Юрайт, 2012. 461 с.
37. Открытый урок «Первое сентября» [Электронный ресурс]/Тренинг саморегуляции // URL: <https://urok.1sept.ru/articles/645280> (дата обращения: 08.05.2021).
38. Панкратова Т. М. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие. Ярославль : ЯрГУ, 2011. 112 с.
39. Прялухина А.В., Лаптев Л.Г. Проблемы психологической помощи преодоления потребностной неудовлетворенности подростков, склонных к алкоголизму // Человеческий капитал. М.:ПРОГРЕСС, 2016. №8. С.27–33. URL:https://elibrary.ru/download/elibrary_26511259_40218942.pdf (дата обращения: 21.10.2020).
40. Психология современного подростка / Под ред. Д.И. Фельдштейна, М.: Знание, 1987. 326 с.
41. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. М.: Мир, 1994. 342 с.
42. Сидоров П.И., Митюхляев А.В. Ранний алкоголизм. Архангельск: Изд-во АГМА, 2006. 306 с.
43. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. М.: Гуманитарный центр, 2007. 276 с.
44. Ураков И. Г. Алкоголь : личность и здоровье. М.: Медицина, 1986. 98 с.

45. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать» психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2006. 542 с.
46. Харченко Е.А. Проблема раннего алкоголизма подростков //Аллея науки. Ставрополь. Quantum, 2018. №5. С. 1039–1042. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_35222258_25769174.pdf (дата обращения: 01.12.2020).
47. Хрестоматия по возрастной психологии. Учебное пособие для студентов: Сост. Л.М. Семенюк. Под ред. Д.И. Фельдштейна. Издание 2-е, дополненное. М.: Институт практической психологии, 1996. 304 с.
48. Центр практической наркологии [Электронный ресурс] / Подростковый алкоголизм // URL: <https://narko.info.com/spravochnik/osobenno-sti-techeniya-zavisimosti/podrostkovyij-alkogolizm.html> (дата обращения: 08.05.2021).
49. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2005. 349 с.
50. Шойфет М.С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум. М.: Вече, 2010. 320 с.
51. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 433 с.
52. Perasso G., Carraro E., Ozturk Y. Family mealtime against adolescents' drinking, drug use, and other risk behaviours. Then and now. // Health and Addictions. 2020. Vol. 2. P.119–134. URL: <https://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/download/540/pdf> (дата обращения: 28.10.2020).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Опросник «Стиль саморегуляции поведения Моросанова В.И.»

Цель методики: диагностика развития индивидуальной саморегуляции и её индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

Инструкция

Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Тестовый материал:

Таблица 1

	Утверждения	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2	Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3	Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4	Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».				
5	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				

Продолжение таблицы 1

6	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».				
14.	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15.	Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16.	В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17.	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18.	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19.	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20.	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21.	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				

Продолжение таблицы 1

22.	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23.	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24.	При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25.	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26.	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27.	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28.	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29.	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30.	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31.	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.				
32.	Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33.	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34.	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35.	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36.	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37.	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38.	Редко отступаю от начатого дела.				

Продолжение таблицы 1

39.	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41	Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.				
42	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

Обработка результатов:

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

Таблица 2

Ключ к шкалам

Регуляторные шкалы	Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)	
	Верно	Пожалуй, верно
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделирование	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оценивние результатов	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43

Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Таблица 3

Ключ к шкалам 2

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

Интерпретация результатов проводится по шкалам:

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и

адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям

деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Op) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и

образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррективы. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

«Общий уровень саморегуляции» (ОУ). Характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень

осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения несформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Приложение Б

Опросник «Копинг-стратегии Р. Лазаруса»

Цель методики: тестировать широкий спектр продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий, включая несколько видов избегающего копинга, склонность к употреблению психоактивных веществ, склонность обращаться к религии в стрессогенных жизненных ситуациях, а также стремление опираться на социальную поддержку в двух ее формах – инструментальной и эмоциональной.

Инструкция:

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Таблица 4

Тестовый материал:

ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1. Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге.	0	1	2	3
2. Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать: главное – делать хоть что-нибудь.	0	1	2	3
3. Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение.	0	1	2	3
4. Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.	0	1	2	3
5. Критиковал и укорял себя.	0	1	2	3
6. Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть.	0	1	2	3
7. Надеялся на чудо.	0	1	2	3

Продолжение таблицы 4

8. Смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет.	0	1	2	3
9. Вел себя, как будто ничего не произошло.	0	1	2	3
10. Старался не показывать своих чувств.	0	1	2	3
11. Пытался увидеть в ситуации и что-то положительное.	0	1	2	3
12. Спал больше обычного.	0	1	2	3
13. Срывал свою досаду на тех, кто повлек на меня проблемы.	0	1	2	3
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.	0	1	2	3
15. Во мне возникла потребность выразить себя творчески.	0	1	2	3
16. Пытался забыть все это.	0	1	2	3
17. Обращался за помощью к специалистам.	0	1	2	3
18. Менялся или рос как личность в положительную сторону.	0	1	2	3
19. Извинялся или старался все загладить.	0	1	2	3
20. Составлял план действий.	0	1	2	3
21. Старался дать какой-то выход своим чувствам.	0	1	2	3
22. Понимал, что я сам вызвал эту проблему.	0	1	2	3
23. Набирался опыта в этой ситуации.	0	1	2	3
24. Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.	0	1	2	3

Продолжение таблицы 4

25. Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.	0	1	2	3
26. Рисковал напропалую.	0	1	2	3
27. Старался действовать не слишком поспешно, - доверяясь первому порыву.	0	1	2	3
28. Находил новую веру во что-то.	0	1	2	3
29. Вновь открывал для себя что-то важное.	0	1	2	3
30. Что-то менял так, что все улаживалось.	0	1	2	3
31. В целом избегал общения с людьми.	0	1	2	3
32. Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться.	0	1	2	3
33. Спрашивал совета у родственника или у друга, которого уважал.	0	1	2	3
34. Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35. Отказывался воспринимать это слишком серьезно.	0	1	2	3
36. Говорил с кем-то о том, что я чувствую.	0	1	2	3
37. Стоял на своем и боролся за то, что хотел.	0	1	2	3
38. Вымещал это на других людях.	0	1	2	3
39. Пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации.	0	1	2	3
40. Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить.	0	1	2	3
41. Отказывался верить, что это действительно произошло.	0	1	2	3

Продолжение таблицы 4

42. Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому.	0	1	2	3
43. Находил пару других способов решения проблемы.	0	1	2	3
44. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.	0	1	2	3
45. Что-то менял в себе.	0	1	2	3
46. Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось.	0	1	2	3
47. Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться.	0	1	2	3
48. Молился.	0	1	2	3
49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.	0	1	2	3
50. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.	0	1	2	3

Обработка результатов

Подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

1. никогда – 0 баллов;
2. редко – 1 балл;
3. иногда – 2 балла;
4. часто – 3 балла

Определение по суммарному баллу:

1. 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;
2. 7-12 – средний, адаптационный патенциал личности в пограничном состоянии;
3. 13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Ключ:

1. Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
2. Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
3. Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
4. Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
5. Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.
6. Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
7. Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
8. Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Интерпретация результатов.

Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;

Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;

Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность

на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;

Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;

Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;

Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Приложение В

Беседа с обучающимся с эпизодическим употреблением алкоголя по схеме Змановской Е.В.

Инструкция: Я назову 16 вопрос. Тебе нужно на них ответить развёрнуто и правдиво.

Вопросы:

1. Какое у тебя обычное настроение?
2. Преобладают ли у тебя обычно негативное эмоциональное состояние?
3. Находясь в какой-либо новой местности, ты быстро адаптируешься к ней или нет?
4. Если ты думаешь о чем-нибудь, то ловишь себя на мысли, что ты чересчур задумалась?
5. Если у тебя резко меняется настроение, то ты можешь определить причину смены настроения?
6. Умеешь ли ты ставить себе четкие цели, планировать что-то и реализовывать их?
7. У тебя есть какие-нибудь хобби, или может, ты занимаешься чем-нибудь?
8. Ты считаешь себя красивой?
9. Ты общительный человек?
10. Ты активный человек?
11. У тебя полная семья или неполная?
12. В какие ситуации тебе хочется принять алкоголь?
13. Расскажи мне пожалуйста, как ты познакомилась с алкоголем?
14. Как часто ты принимаешь алкоголь?
15. Что ты чувствуешь, когда ты принимаешь алкоголь?
16. Как реагируют окружающие, когда ты принимаешь алкоголь?

Тренинг саморегуляции.

Автор тренинга: Ринчинова Ц.Б.

Цель тренингового занятия: формирование психологической устойчивости к стрессовым ситуациям, профилактика стрессовых ситуаций и укрепление психического здоровья участников тренингового занятия.

Задачи:

1. Овладение навыками и приемами саморегуляции;
2. Обучить знаниями, которые помогут повысить психическую устойчивость в стрессовых ситуациях.

Материалы и оборудование: оборудование сенсорной комнаты, релаксационная музыка, листы бумаги, цветные карандаши, ручки, доска для записей, маркер.

Предлагаемый тренинг состоит из 3 занятий, проводимые 1 раз в неделю по 2 часа.

Количество участников: 12 человек.

Пол участников: М, Ж.

Возраст участников: 13-15 лет.

План тренингового занятия.

Занятие № 1.

Цель занятия: познакомить участников тренинга, создание благоприятной атмосферы, сплотить участников тренинга и снятие эмоционального напряжения.

Упражнения:

1. Упражнение «Паутина»;

Цель: знакомство участников группы.

Оборудование: клубок ниток.

Ход упражнения.

Тренер и участники стоят в кругу. Тренер проговаривает слова: «Сейчас по очереди мы будем передавать сидящему рядом человеку волшебный клубок, оставляя ниточку у себя, и скажем о себе как о компетентном человеке. Например: «Меня зовут Рита. У меня лучше всего получаются картины, нарисованные красками из баллончиков на бетонной стене, занимаюсь художественной гимнастикой».

2. Упражнение «Запутки»;

Цель: сплочение тренинговой группы.

Оборудование: отсутствует.

Ход упражнения.

Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость.

3. Упражнение «Создание правил»;

Цель: совместное создание правил тренингового занятия

Оборудование: доска для записей, маркер.

Ход упражнения.

Ведущий тренинга и участники тренинга, после проведения упражнений на знакомства, придумывают правила тренингового занятия, которое проводится с данными участниками тренинга. Если правило принимают большее количество участников в группе, то его записывают на доску.

4. Перерыв (10 мин);

5. Упражнение «Человек на мосту»;

Цель: подведение к теме тренинга, и умение человека управлять своим эмоциональным состоянием.

Оборудование: лист А4 с текстом.

Ход упражнения:

Участники тренинга сидят в кругу. Ведущий зачитывает текст с листочка:

«Полицейский увидел человека, который собирался прыгнуть с моста и спросил у него: «проблемы с деньгами?» «Нет» - ответил он. «Проблемы в семье?» - задал другой вопрос полицейский, «Нет. Меня волнуют мировые проблемы» - ответил самоубийца, стоя на перилах моста. «Все не так уж и плохо, спускайся, давай поговорим» - сказал полицейский. Человек спустился с перил, около часа, они, беседуя, прохаживались по мосту. Потом спрыгнули с моста оба». После ситуации, тренер и участники обсуждают ситуацию.

Обсуждение ситуации: Как вы считаете, в чем ключевая идея, рассказанной ситуации? (О подверженности чужим эмоциям, «эмоциональном заражении»). (О неумении регулировать свое эмоциональное состояние, отделять «свое» и «чужое» настроение).

6. Упражнение «Водопад»;

Цель: Данное упражнение на воображение поможет расслабиться. Обрести душевное равновесие. После стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим участникам использовать свою интуицию.

Оборудование: сенсорная комната, спокойная музыка, листы бумаги, цветные карандаши.

Ход упражнения.

Участники тренинга сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам сесть по удобнее, закрыть глаза, два-три раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, и говорит слова:

«Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами....
(30 секунд)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза».

После этого, ведущий задает вопросы группе: «Опишите водопад света, каким он был? Какие чувства вы ощутили? Запомните все приятные ощущения и чувства, которое подарил вам воображаемый водопад света. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место».

7. Ритуал прощания.

Цель: рефлексия участников тренинга.

Оборудование: бумага, цветные карандаши.

Ход упражнения.

Ведущий предлагает участникам тренинга нарисовать цвет своего настроения после занятия, и рассказать, почему участник выбрал этот цвет.

После обсуждения, тренер и участники тренингового занятия встают в круг, берутся за руки и ведущий проговаривает: «Передай тепло другу». Все по цепочке пожимают друг другу руки.

Занятие № 2.

Цель занятия: сплочение участников тренинга, обучение навыков саморегуляции.

Упражнения:

1. Упражнение «Приветствие»;

Цель: приветствие друг друга.

Оборудование: отсутствует.

Ход упражнения.

Все участники тренинга встают в круг. Задача участников – улыбнуться соседу справа, и пожелать хорошего дня.

2. Основная часть «Что такое саморегуляция? Как научиться управлять эмоциями?»;

Оборудование: пробковая доска, маркер.

Сегодня мы и будем вести речь о том, что такое саморегуляция, как научиться управлять своими эмоциями.

- Как вы думаете, для чего нам это нужно? Зачем контролировать своё поведение?

(Ответы участников).

Верно, это следует делать по разным причинам. И одной из главных является сохранение своего собственного здоровья. Уже с древности врачеватели поняли, что между эмоциями человека и его здоровьем существует тесная связь. Например, зависть и злость приводят к заболеваниям органов пищеварения, а постоянный страх поражает

щитовидную железу. Безутешное горе влечёт за собой сахарный диабет, а необходимость долго сдерживать эмоции разрушает сердце. Печаль, уныние, тоска ускоряют процессы старения. «Все болезни от нервов», - так и сегодня утверждает медицинская наука.

Опыт показывает, что эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя». Это своего рода “техника безопасности” для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.

- Какое вы сами могли бы дать определение понятию «саморегуляция»?

(Ответы участников: самовоздействие словом, хорошими мыслями).

Итак, саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Пренебрежение правилами психогигиены, длительные стрессы в конце концов приведут к неврозам. И вместо осуществления задуманных планов нам придётся заняться лечением.

- Ребята, а какие способы помогают вам справиться с неприятными эмоциональными переживаниями?

(Ответы участников).

Да. Действительно. При возникновении нежелательных эмоциональных реакций можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции:

1. смех, улыбку, юмор;
2. размышления о хорошем, приятном;
3. расслабление мышц;

4. общение с природой;
5. музыку, танцы;
6. мысленное обращение к высшим силам и др.
7. «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах.
8. вдыхание свежего воздуха
9. чтение стихов.

А вот ещё один приём. Постарайтесь отвлечься от причин, которые вызвали эмоцию и переключить внимание на удовлетворение какой-то актуальной потребности. Допустим, вы получили плохую отметку и сильно переживаете. Попробуйте вспомнить, что вы давно хотели сделать: встретиться с другом, навестить бабушку, починить велосипед. То есть переключите свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, подробностях, ничего не упуская. И боль от неприятного события как бы померкнет, потеряет краски. А вы сами успокоитесь и начнёте искать пути решения данной проблемы.

Сейчас я хочу предложить вам несколько способов, упражнений, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья. Они помогут вам снять усталость, обрести уверенность в себе, справиться с раздражением, гневом, повышенной тревожностью.

3. Перерыв (10 мин);

4. Способ 1;

Упражнение:

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,

1. глубоко выдохните;
2. задержите дыхание так долго, как сможете;

3. сделайте несколько глубоких вдохов.
4. снова задержите дыхание.
5. **Способ 2;**

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

6. Упражнение «Улыбка»;

Цель: расслабиться и создать хорошее настроение.

Оборудование: спокойная музыка

Ход упражнения.

Ведущий говорит слова:

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза....

Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка....

Повтори это еще раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка....

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щек....

Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке. (Повторять этот шаг до тех пор, пока не появится улыбка на лицах всех участников).

Когда ты сейчас снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся.... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всем твоем теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз также глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно,

безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

7. Рефлексия;

Цель: позволяет участникам подвести итоги и задуматься над тем, как они собираются применить полученные знания в своей повседневной жизни.

Оборудование: отсутствует.

Ход упражнения.

Ведущий тренинга задает вопрос для группы, и участники группы, по очереди, отвечают на вопрос:

- Что нового узнали?

После вопроса, ведущий просит на бумаге составить перечень способов, которые участники будут использовать в жизни.

8. Ритуал прощания (такой же как и в Занятии №1).

Занятие № 3.

Цель: обучить участников тренинга двумя способами саморегуляции.

Упражнения:

1. Упражнение «Приветствие»;

Цель: приветствие друг друга.

Оборудование: отсутствует.

Ход упражнения.

Участники встают в круг и берутся за руки. Задача участников, по цепочке, говорить приятные слова друг другу.

2. Основная часть 1 «Способы с воздействием слова»;

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система высший регулятор человеческого поведения.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 1. Самоприказы.

Самоприказ- короткое, отрывистое распоряжение, отданное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!»

«Молчать, молчать!»

«Не поддаваться на провокацию!»-это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

- Мысленно сформулируйте самоприказ.

Способ 2. Самоодобрение (самопоощрение).

Часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно -психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому полезно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

Молодец! «Умница!», «Здорово получилось!».

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз!

Упражнение: каждый на листе бумаги выписывает 10 своих качеств, за которые он бы себя похвалил (3 минуты), затем каждый читает их вслух, члены группы добавляют еще по 1 качеству. И так с каждым участником.

3. Перерыв (10 мин);

4. Основная часть 2 «Способы, связанные с использованием образов»;

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений.

Если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образ, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 3.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно,- это ваши ресурсные ситуации.

Упражнение: Ресурсные ситуации нужно запоминать в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

зрительные образы, события (что вы видите: облака, цветы, лес);

Слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

Ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости (все это нужно проделать):

сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

дышите медленно и глубоко;

вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

проживите ее заново, вспоминая, все сопровождающие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

откройте глаза и вернитесь к работе.

Способ 4. Упражнение «Разгладим море».

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее “огненное море” эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

Способ 5. Упражнение «Зернышко».

Сидя спокойно, в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, силе и счастье.

До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа-язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью.

Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там, глубоко в вас.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас,- вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы не проходили, и что, если вы захотите, то можете в любой момент научиться припоминать, что эта есть внутри.

А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо бывшую в вашей жизни. Войдите в нее. Что вы чувствуете?

Вспомните о вашей внутренней частице умиротворенности, счастья и силы. Увеличьте ее до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?

5. Рефлексия;

Цель: позволяет участникам подвести итоги и задуматься над тем, как они собираются применить полученные знания в своей повседневной жизни.

Оборудование: отсутствует.

Ход упражнения.

Ведущий тренинга задает вопросы участникам: какие ожидания оправдались, какие – нет, чему научились, что давалось легко, а что не очень.

6. Ритуал прощания (такое же, как и в Занятии №1 и Занятии №2).