ГБОУ города Москвы Гимназия №1505

«Московская городская педагогическая гимназия-лаборатория»

**Реферат**

**Приемы и способы развития саморегуляции эмоциональных состояний у старших и средних подростков.**

*Автор*: ученица 9 класса «Б»

Котова Мария

*Руководитель: к. психол. н. Савина* О.О.

Москва

2015

Оглавление

Оглавление 2

Введение 3

Глава 1 История изучения вопроса. Основные понятия. Классификация способов саморегуляции. 4

Глава 2 Личностное и эмоциональное развитие подростка. Выявление эффективных способов регуляции. 9

Вывод. 13

Заключение. 13

Список литературы 14

# Введение

В настоящее время ритм жизни постоянно возрастает, приходят и новые проблемы. В школьной среде повышается стрессогенность и часто учащиеся не знают, как справляться с такой сильной нагрузкой. Высокая стрессогенность — серьезная проблема нынешних школ. Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в ситуациях изменения, особенно в тех, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему. Стрессовыми могут оказаться для подростка любые ситуации. Как проблемы со сверстниками, так и проблемы и затруднительные ситуации связанные с учебным процессом. Есть несколько основных типов стрессовых ситуаций. О них я расскажу подробнее в работе. Несомненно, восприимчивость к стрессу напрямую зависит от характера и личных качеств и характеристик человека. Персональные убеждения играют важную роль в восприятии затруднительных ситуаций. Разные люди могут реагировать на одну и ту же ситуацию абсолютно по-разному, и зачастую, некоторые из них слишком эмоциональны, поэтому важно знать, как именно прийти в нормальное состояние, какие существуют механизмы саморегуляции, как развиваются способности к саморегуляции у подростков.

**Теоретическая разработанность.**

Исследованием данной темы занимались многие ученые, открывая все новые ветви развития темы. Одними из первых тему затронули известные ученые Зигмунд и Анна Фрейд, являвшиеся основоположниками психоанализа. Термин эмоциональная саморегуляция был впервые введён З. Фрейдом в 1894 году в работе «Защитные механизмы» и был использован в ряде его последующих работ. Подробное описание самим приемам и техникам саморегуляции дали ученые И. П. Павлов, И. Шульц, Э. Джекобсон, Э. Куэ, Р. Деметер. Они подробно описали следующие приемы эффективной регуляции внутренних состояний: физические упражнения, аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация, самовнушение, дыхательные упражнения как регуляция эмоционального напряжения. В современной психологии в данной области можно выделить Варвару Ильиничну Моросанову, внесшую огромный вклад в продвижение и развитие темы, предложив действенные методики и программы.

**Цель реферата** — анализ и классификация способов саморегуляции у подростков.

**Задачи:**

1. Анализ психологической литературы по теме саморегуляция.
2. Формирование основных понятий темы.
3. Выявление и классификация существующих способов саморегуляции.
4. Определение особенностей развития и стрессоустойчивости, стрессовосприимчивости ребенка в подростковом возрасте.
5. Выявление особенностей развития эмоциональной сферы подростка.
6. Определение этапов формирования регуляторных навыков.
7. Эффективность способов и приемов развития эмоциональной саморегуляции.

**Проблема исследования.**

Саморегуляция в подростковом возрасте: трудности, потребность, условия формирования, возможность помочь в развитии саморегуляции.

**Объект исследования.**

Объектом исследования является отобранная литература по теме «эмоциональная саморегуляция» и «особенности развития эмоциональной сферы подростка», а так же справочные материалы по общей психологии и книги и статьи по возрастной психологии.

**Предмет исследования**

Возможные пути развития регуляторных способностей подростков, эффективные способы развития регуляции эмоций.

**Практическая значимость.**

Выявление основные и способов и приемов саморегуляции сможет помочь , учащимся средних и старших классов выходить из ситуаций сильного эмоционального напряжения, что позволит им повысить результативность освоения образовательной программы. Несомненно, задача повышения стрессоустойчивости современных школьников – задача комплексная и к ее решению стоит привлекать не только самих учеников, устраивая, к примеру, рефлексию, но и родителей, психологов и учителей.

# Список литературы

1. А.И. Луньков Способы саморегуляции эмоционального состояния URL: http://www.elitarium.ru/2008/07/09/samoreguljacija\_sostojanija.html (дата обращения: 19.11.14) [Электронный ресурс]
2. Ю. В. Милова Техники и приемы регуляции эмоций, 2010 URL: http://www.b17.ru/article/2093/ (дата обращения: 12.12.14) [Электронный ресурс]
3. А. Жилина Преодоление стрессов, 2007 URL: http://psyfactor.org/lib/stress2.htm (дата обращения: 26.12.14) [Электронный ресурс]
4. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.,2001.–192с.  
   URL: http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2946 (дата обращения: 26.12.14) [Электронный ресурс]
5. Снежинская Л. А. Программа по формированию навыков эмоциональной саморегуляции у младших школьников, 2011

URL: http://festival.1september.ru/articles/615067/ (дата обращения: 5.01.15) [Электронный ресурс]

1. Боркина Н. П. Основы развития саморегуляции ребенка, 2007

URL: http://festival.1september.ru/articles/419758/ (дата обращения: 16.02.15) [Электронный ресурс]

1. Интернет портал Национальная энциклопедическая служба

URL: http://vocabulary.ru/dictionary/30/word/stres (дата обращения: 17.02.15) [Электронный ресурс]

1. И.М. Кондаков Психология Иллюстрированный словарь СПб: «Прайм-Еврознак», 2003, 512с.
2. Ермолаева М. В. учебное пособие «Основы возрастной психологии и акмеологии» - М.: Издательство «Ось-89»,2003. – 416с.
3. А. А. Крылов «Психология: учебник», М.: «Прайм Еврознак», 2005, 217с.