

УДК 159.9

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СПОСОБ САМОРЕГУЛЯЦИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ С ДИАГНОЗОМ
«САХАРНЫЙ ДИАБЕТ»*****Кислых Анна Александровна***

*Аспирант 1 курса Института Психологии и Педагогики,
Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия
e-mail: kislykh1994@mail.ru*

Шамардина Марина Валерьевна

*Кандидат психологических наук,
Доцент кафедры социальной психологии
Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия
e-mail: marav_sh@mail.ru*

Аннотация. Настоящая статья направлена на рассмотрение актуальных переживаний подростков с диагнозом «сахарный диабет». В работе рассмотрены особенности принятия подростком ситуации «нового образа жизни». Определено, что психологический тренинг является одним из наиболее эффективных методов психологического сопровождения подростков с данным хроническим заболеванием.

Ключевые слова: подростковый возраст; диагноз «сахарный диабет»; кризисная ситуация; метод психологического тренинга.

**PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A METHOD OF SELF-REGULATION
OF EMOTIONAL STATE OF ADOLESCENTS DIAGNOSED WITH
DIABETES MELLITUS*****Kislykh Anna Aleksandrovna***

*Graduate student of the 1 course of the Institute of Psychology and Pedagogy, Altai
State University, Barnaul, Russia
e-mail: kislykh1994@mail.ru*

Shamardina Marina Valeryevna

*Candidate of psychological sciences, Associate Professor of Social Psychology
Altai State University, Barnaul, Russia
e-mail: marav_sh@mail.ru*

Abstract. This article is aimed at considering the current experiences of adolescents diagnosed with diabetes mellitus. The work deals with the peculiarities of a teenager 's acceptance of the situation of a "new way of life." Psychological training is determined to be one of the most effective methods of psychological support for adolescents with this chronic disease.

Key words: adolescence; diagnosis "diabetes"; crisis situation; method of a psychological training.

Подростничество определено как один из самых важных и трудных возрастных периодов жизни человека. Данный возрастной этап характеризуется резкими кризисными изменениями в организме. Если ребенку в этом возрасте диагностируется хроническое заболевание, это неизбежно накладывает определенный отпечаток на особенности становления и развития его как личности.

Сахарный диабет – это заболевание, которое если возникает, то и сопровождает человека впоследствии на протяжении всей его жизни. Больному необходимо постоянно отслеживать состояние своего здоровья, проявлять выдержку и самодисциплину, развивать саморегуляцию.

Первичное установление диагноза – это стресс для самих подростков и для их семей. Ребенок резко помещается в трудные жизненно-психологические условия, которые предъявляют требования к адаптивным особенностям. Все это заставляет реконструировать семейные взаимоотношения, отношения в школе, изменить общение со сверстниками, принять новый образ жизни.

При хроническом заболевании протекание патологических процессов не определено во времени. Больной не может полностью выздороветь, он все время болен и должен приготовиться к последующему ухудшению состояния здоровья.

Сахарный диабет может привести к появлению чувства неполноценности, депрессии, тревоги, обиды, вины, страха, стыда, гнева. На различные новые обстоятельства жизни больной подросток реагирует часто эмоционально, возбужденно, раздраженно или полностью отвергает факт болезни (продолжает вести свой обычный образ жизни).

Эмоциональные реакции часто подкрепляются повышением уровня сахара в крови, что провоцирует психические нарушения, запуская астеническую симптоматику, высокую утомляемость и внутреннюю напряженность. Наблюдаемые состояния в ситуациях тревоги, волнения, страха будут

сопровождать повышение уровня сахара в крови, что приводит к ухудшению общего соматического состояния больного. Поэтому очень важно научить больных подростков контролировать свои чувства и эмоциональные проявления. Саморегуляция важна для управления своим психическим и соматическим состоянием.

Чтобы научить подростков жить со своей болезнью, необходимо активное участие в их жизни не только медиков, но и психологов. В связи с этим значимыми являются те работы, в которых методы психокоррекции включаются в клинику сахарного диабета, чтобы больные могли принять свое нынешнее состояние, научиться жить в новых условиях (сменить свои привычки) и быть способными контролировать свои эмоции для достижения скорейшей компенсации течения болезни [4].

Медикаментозное лечение, безусловно, – это необходимая мера для больных с сахарным диабетом, которая способна значительно повысить качество жизни этих больных. Однако эта мера регулирует уровень сахара медикаментозно, но не всегда решает психологические проблемы диабетиков.

Изучением психологических особенностей подростков, больных сахарным диабетом, занимались Л.Б. Павлова, И.Л. Коломиец, Е.Г. Щукина, Е.С. Цветкова, Д.А. Якоби, Е.А. Бибилова, М.В. Шамардина, И.А. Ральникова, Э.Н. Рахматуллина, О.В. Гурович, Л.И. Стахурлова, Г.И. Снегирева.

Теоретико-методологическими основаниями данной работы явились: системный подход (Б.Ф. Ломов); теория возникновения психосоматических заболеваний (И.Г. Малкина-Пых).

Ребенку-подростку в этот сложный возрастной период непросто справиться самостоятельно с возникающими сложностями, смириться с изменениями в образе жизни. Задача психологов – оказать качественную своевременную психологическую поддержку в ситуации смены образа жизни.

Уместно возникает вопрос о способах психологического сопровождения подростков с диагнозом «сахарный диабет». С позиции И.А. Ральниковой и М.В.

Шамардиной метод психологического тренинга эффективно решает вопрос оказания психологической помощи в проектировании своего будущего подростками. По предложению авторов в основу данного тренинга закладывается модель автопроектирования жизненных перспектив, что предусматривает построение, автопроектирование новых жизненных ситуаций, освоение рефлексии, поиск способов решения и проектирование будущего в сложных ситуациях действительности [5, 6]. Построение жизненных перспектив и позитивное отношение к собственному будущему очень важно для подростков, страдающих данным хроническим заболеванием.

Опираясь в своей работе на существующие исследования в изучаемой области, в частности на исследование А.А. Рудаковой, мы выяснили, что для подростков с сахарным диабетом наиболее значимой ценностью является ценность «здоровье». Поэтому и отношение к будущему у них приобретает особое значение.

Метод психологического тренинга также способен оказать психологическую помощь в регуляции своего эмоционального состояния подростками с диабетом.

Психологический тренинг – это один из самых распространенных методов психокоррекции, который позволяет понять свои переживания, раскрыть чувства, которые подросток не всегда осознает, но которые влияют на его отношения с людьми, способствует изменению отношения к своей болезни и лечению, а значит и к жизни, а также будет способствовать контролю своего состояния [2].

Одной из задач психологического тренинга в нашей работе является помощь подростку в сохранении эмоционального равновесия, поддержании спокойных, стабильных отношений с окружающими. Для людей, больных сахарным диабетом, очень важно поддерживающее, безоценочное взаимодействие.

Одним из видов психологического тренинга является тренинг психической саморегуляции, который обладает своей спецификой и имеет определенную структуру.

В предлагаемом нами варианте данный тренинг включает три методических приема:

1. Аутогенная релаксация, цель приема – снятие утомления, расслабление.
2. Аутогенная стимуляция, целью которой является повышение работоспособности.
3. Релаксидеомоторная тренировка направлена на формирование адекватного принятия подростком требований нового образа жизни на фоне своей болезни.

Тренинг психической саморегуляции предполагает совместное участие семьи в занятиях и имеет следующую структуру:

1. Разминка. На данном этапе предлагаются упражнения, которые способствуют активизации подростков в группе, развитию коммуникативных навыков, созданию доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности всех членов группы и семьи.
2. Основная часть. Этот этап предусматривает ролевые игры и упражнения, которые помогают подросткам вникнуть в тему тренинга, понять необходимость овладения приемами саморегуляции для улучшения компенсации диабета.
3. Релаксация. На данном этапе тренинга происходит знакомство участников группы с упражнениями общей части методики психической саморегуляции.
4. Рефлексия. На данном этапе подростки могут поделиться друг с другом своими чувствами, переживаниями, эмоциями, мыслями, обсудить свое настроение и актуальное состояние [1].

В тренинге психической саморегуляции ведется работа «здесь и сейчас», непосредственно с чувствами и ощущениями как своими, так и других участников тренинга. Подростки со временем начинают считаться с

особенностями настроения других членов группы. Подобный тренинг позволяет лучше понять себя, свои чувства и эмоции. Подростки учатся контролировать свои эмоциональные состояния и жить по-новому, приняв свое заболевание и приспособившись к новому, измененному образу жизни [3].

В настоящей статье предпринята попытка рассмотрения подростковых проблем, которые связаны с приспособлением к такой хронической болезни, как сахарный диабет. Обозначены эффективные способы контроля своего эмоционального состояния, от которого зависит и состояние физического здоровья. Данное хроническое заболевание представлено как переживание переломного события, ведущее к смене образа жизни.

Применение тренинга саморегуляции позволяет научить больных подростков справляться со своими переживаниями, контролировать свое эмоциональное состояние, что способно повлиять на стабилизацию или даже улучшение соматического здоровья.

Список литературы:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособие. М. : Ось-89, 1999. 176 с.
2. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью : методич. пособие. М. : Изд-во Института Психотерапии, 2004. 302 с.
3. Леванова Е.А., Соболева А.Н., Плешаков В.А. Игра в тренинге. СПб., 2011. 368 с.
4. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М., 2008. 288 с.
5. Ральникова И.А., Шамардина М.В., Першина Н.А. Заболевание сахарным диабетом в подростковом возрасте как переломное жизненное событие // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 2 (57). С. 295–299.
6. Технологии психолого-педагогического сопровождения детей с сахарным диабетом : учебно-методическое пособие / М.В. Шамардина, Н.А. Першина. Бийск : АГАО им. В. М. Шукшина, 2014. 167 с.

References:

1. Vachkov I.V. Osnovy tekhnologii gruppovogo treninga. Ucheb. Posobie. M. : Os'-89, 1999. 176 p.
2. Kozlov V.V. Rabota s krizisnoj lichnost'yu. Metodich. posobie. M. : Izd-vo Instituta Psihoterapii, 2004. 302 p.

3. Levanova E.A., Soboleva A.N., Pleshakov V.A. Igra v treninge. SPb., 2011. 368 p.
4. Osuhova N.G. Psihologicheskaya pomoshch' v trudnyh i ekstremal'nyh situatsiyah. M., 2008. 288 p.
5. Ra'nikova I.A., SHamardina M.V., Pershina N.A. Zabolevanie saharnym diabetom v podrostkovom vozraste kak perelomnoe zhiznennoe sobytie // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. 2016. № 2 (57). P. 295–299.
6. Tekhnologii psihologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya detej s saharnym diabetom : uchebno-metodicheskoe posobie / M.V. SHamardina, N. A. Pershina. Bijsk : AGAO im. V. M. SHukshina, 2014. 167 p.