

## ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ

**Ольга Прокопенко**

Київ

*У статті розкрито особливості психологічної корекції та психотерапії емоційно-вольової саморегуляції підлітків з розумовою відсталістю. Обґрунтовано актуальність та малодослідженість проблеми формування емоційно-вольової саморегуляції підлітків з розумовою відсталістю. Проаналізовано дослідження психологів та педагогів щодо вивчення такого виду саморегуляції особистості; розкрито сутність емоційно-вольової саморегуляції як процесу, що забезпечує ефективну адаптацію підлітка до дорослого життя шляхом формування його здібності до регуляції власної поведінки. Визначено специфічні чинники, умови формування і функціонування емоційно-вольової саморегуляції підлітків з розумовою відсталістю. Описано структуру програми психологічної корекції, охарактеризовано основну та супроводжувальну її складову, визначено основні умови, форми та принципи її реалізації. У статті констатовано важливість забезпечення психологічного супроводу батьків, що виховують підлітка з розумовою відсталістю.*

*Ключові слова: підліток з розумовою відсталістю, формування емоційно-вольової саморегуляції, психологічна технологія, психокорекція та психотерапія емоційно-вольової саморегуляції.*

*Постановка проблеми.* Тенденції до порушень функціонування особистості підлітків з розумовою відсталістю в системі суспільних взаємодій; не сформованість у них здібностей до регуляції власної поведінки та саморегуляції власної діяльності (навчальної, навчально-трудової, професійної, міжособистісного спілкування); невирішеність проблем адаптації та соціалізації з якими зіштовхуються підлітки при переході від шкільного життя до самостійної життєдіяльності – виступають актуальними та практично не вирішеними в теоретичному та прикладному аспектах сучасної спеціальної психології.

Проблеми особистості з розумовою відсталістю дотично представлені практично в усіх дослідженнях педагогів, психологів, неврологів, психіатрів (Н. Морозової, М. Постовського, Г. Россолімо, Г. Трошина, А. Шуберта, Є. Щербиніна та інших). Водночас особистість та проблеми її становлення у підлітків із розумовою відсталістю не виступали предметом самостійних досліджень. Саморегуляція як складова діяльності особистості досить широко розкривається в дослідженнях психології особистості, психології діяльності, віковій і педагогічній психології, загальній психології. У спеціальній психології практично відсутні дослідження проблеми саморегуляції емоцій та волі у підлітків з розумовою відсталістю. Досить широко саморегуляцію як складову діяльність особистості розкрито в працях Л. Виготського, О. Конопкіна, Г. Никифорова, О. Осницького, І. Трофімова, саморегуляцію як здатність до рефлексії досліджено І. Бехом, В. Давидовою, А. Заком, Б. Зейгарник, К. Поливановим, саморегуляція як здатність до самоконтролю та вольового зусилля охарактеризовано в дослідженнях В. Іваннікова, В. Каліна, В. Котирло, К. Левіна, В. Селіванова та інших.

*Виклад основного матеріалу.* Емоційно-вольова саморегуляція підлітків з розумовою відсталістю формується під впливом загальних особливостей їхньої психічної діяльності та під впливом специфічних особливостей, що визначаються: слабкістю та невірноваженістю нервових процесів; порушенням пластичності та рухливості нервової системи; специфікою функціонування пізнавальних процесів; порушеннями мовленнєвої діяльності; несформованістю абстрактно-логічного мислення; неглибокими, нестійкими, недиференційованими пізнавальними інтересами; специфікою формування видів діяльності; специфікою формування «Я-концепції» (2011, р. 165).

Відсутність досліджень проблеми саморегуляції емоцій та волі такими підлітками, і, як наслідок, поява в них депресивних станів, психопатологічної та правопорушуючої поведінки потребує обґрунтування та розроблення системи психодіагностики стану сформованості емоційно-вольової саморегуляції, розроблення ефективної системи розвитку емоційно-вольової саморегуляції та подолання її порушень засобами технологій

розвитку, корекційних і психотерапевтичних технологій. Недостатня теоретична розробленість і відсутність практичних рішень проблеми формування емоційно-вольової саморегуляції підлітків з розумовою відсталістю, її важливість для теорії та практики спеціальної психології зумовили дослідження та розроблення програми з формування емоційно-вольової саморегуляції.

З метою формування та корекції емоційно-вольової саморегуляції підлітків з розумовою відсталістю нами було розроблено програму, що являє собою психологічну технологію інтеграції індивідуальних та групових форм, які реалізуються в поєднанні з тренінговою роботою, ігровою, розвивальною, психокорекційною, психотерапевтичною (інтеграція сучасних інноваційних методик арттерапевтичного та когнітивного підходів: пісочка, ігрова, музична, кіно- та фототерапія, робота з метафористичними картами, тілесно-рухова терапія тощо) та просвітницької діяльності. Зазначена психологічна технологія є системою цілеспрямованого та спеціально організованого психологічного впливу на емоційну, когнітивну та вольову сфери особистості підлітка з розумовою відсталістю.

Провідними психологічними умовами реалізації програми з формування та корекції емоційно-вольової саморегуляції є:

- формування здатності підлітка до усвідомлення та вербалізації власних потреб і мотивів діяльності;
- розвиток здатності до вербалізації емоцій та емоційних станів інших людей та вербалізації власних емоцій і станів;
- формування диференціації образу «Я» підлітка;
- формування в підлітка самоконтролю за власними емоціями та емоційними станами;
- формування критичності підлітка у ставленні до інших людей;
- забезпечення своєчасної та довготривалої психологічної допомоги підлітку з подолання та упередження розвитку в нього невротизації, психопатологічної поведінки та акцентуованих рис особистості.

Додатковими організаційними умовами, на основі яких має здійснюватися вплив на формування емоційно-вольової саморегуляції підлітків із розумовою відсталістю, є такі:

1. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції, що ґрунтується на послідовному ознайомленні та закріпленні на практичних вправах позитивних і негативних емоцій, почуттів.

2. Усвідомлення підлітком власних переживань, почуттів у повсякденній діяльності. Ця положення має досягатися за рахунок активізації уваги підлітків до сприймання та пізнання іншої людини, зацікавленого ставлення до почуттів і переживань підлітка, прихильного ставлення до нього, заохочення його дій, використання посмішок, підбадьорення, ласкавої розмови тощо.

3. Необхідною умовою формування емоційно-вольової саморегуляції є поступовий перехід від сприймання й опису інших людей до самосприйняття. Адже саме самосприйняття та самоаналіз є основними внутрішніми прийомами, що сприяють розвитку саморегуляції та самоконтролю.

4. Активізація у процесі формування емоційно-вольової саморегуляції ідентифікації «Я» підлітка. Як зазначала В. Мухіна (1992), є два види ідентифікації: інтеріоризаційна та екстеріоризаційна, що є безпосередніми механізмами розвитку самосвідомості, а відтак і саморегуляції, рефлексії та самоконтролю підлітка. Інтеріоризаційна ідентифікація забезпечує «самопривласнення» і відчуття іншого (забезпечення формування емпатії). Екстеріоризаційна ідентифікація забезпечує перенесення своїх почуттів і мотивів на іншого (розвиток емоційного інтелекту). Так, взаємодія цих ідентифікаційних механізмів дає можливість підлітку подальшого особистісного розвитку, формування емоційно-вольової саморегуляції. В. Мухіна констатує, що розвиток ідентифікаційних процесів у підлітковому віці відбувається не тільки по відношенню до інших людей, але й у ставленні до оточуючих предметів, наприклад до іграшок в ході корекційних вправ, неживих об'єктів до яких особистість відчуває прихильність (улюблений телефон, талісман тощо) [1]. Саме тому підліток легко ідентифікує себе з лялькою або іншою іграшкою, людиною на фотокартці, вигаданим героєм, літературним персонажем під час корекційних занять. Такі погляди вченого підтверджують відповідність і адекватність обраних технологій програми психокорекційного впливу емоційно-вольової

саморегуляції, а саме: лялькотерапія, театротерапія, ігрова терапія та ін.

5. Однією з умов формування емоційно-вольової саморегуляції є розвиток емпатії та емоційного інтелекту шляхом збагачення знань про емоції, почуття. Для формування в підлітків із розумовою відсталістю певного рівня емпатії та емоційного інтелекту необхідно заохочувати вираження ними різних емоційних станів, їх вербалізації та диференціації у різних побутових ситуаціях, виявляючи до підлітків увагу, довіру, чуйне ставлення, пояснюючи їм зміст моральних почуттів, обговорюючи з ними причини і наслідки їх проблем, поведінки тощо.

6. Однією з умов також було формування емоційного інтелекту (копіювання емоцій, розуміння причини тих чи інших емоційних станів, співчуття та співпереживання партнеру, дистанціювання від партнера, вербалізація власних переживань тощо). Специфічною особливістю формування емоційного інтелекту є не лише розуміння та вербалізація емоційних станів, а й формування здатності підлітка до мимічно-моторного відображення емоцій іншої людини. Використання методики тілесно-рухових технологій психологічного впливу на особистість дає змогу підлітку отримувати не лише візуальну інформацію про стан партнера, але й активізувати (в ході копіювання, повторення, віддзеркалення емоції власним обличчям чи тілом) спогади, знання, досвід про власні аналогічні переживання цього емоційного стану, почуття. Як зазначав Н. Холл (1985, р. 21), одна з успішних передумов формування та розвитку емоційного інтелекту – отримання суб'єктом психомоторної інформації про емоцію.

7. Організація спільної діяльності з педагогом та однолітками була однією з важливих умов формування емоційно-вольової саморегуляції за допомогою розробленої програми. У системі взаємин підлітка з оточуючими можна виділити дві важливі лінії психокорекційного впливу: підліток – дорослий і підліток – підліток. Взаємини підліток – дорослий мають основне значення, виступають першоосновою всіх видів його ставлення до дійсності та джерелом психічного розвитку. З процесом дорослішання в підлітка виникають і далі посилюються потреби в самостійності, творчості, самопізнанні, реалізувати які він прагне з однолітком як із рівним собі партнером [4]. Саме тому в процесі формування емоційно-вольової саморегуляції нами було передбачено спільні види діяльності як із педагогом, психологом, батьками, так і з однолітками.

8. Кожен етап формування емоційно-вольової саморегуляції має враховувати індивідуальні особливості розвитку підлітків, конкретні здобутки кожної дитини та розвиток її потенційних можливостей. Від так, у ході спеціально організованого психокорекційного процесу нами проводились індивідуальні та групові заняття. Ми виходили з того, що оптимальні умови для розвитку емоційно-вольової саморегуляції створюються тоді, коли пропонуються завдання, що випереджають рівень актуального розвитку, але не виходять за межі потенційних можливостей (зокрема й інтелектуальних).

9. Забезпечення дітей відповідними наочністю, матеріалами для практичних занять (фотокартками з різними емоційними станами, зображеннями-ілюстраціями емоцій, нитками, глиною, манкою, фарбами тощо).

На підставі зазначених положень і психолого-корекційних умов нами було розроблено зміст методики, спрямованої на формування, розвиток і корекцію емоційно-вольової саморегуляції підлітків із розумовою відсталістю в процесі спеціально організованих психокорекційних занять (табл. 1).

Програма структурно передбачає реалізацію 4 блоків, розрахованих на підлітків із розумовою відсталістю 5 класів у межах 42 годин, 6 класів – 48 годин, 7 класів – 60 годин, 8-х класів – 68 годин, 9 класів – 68 годин. Заняття мають бути побудовані в формі тренінгових вправ, ігор з інтеграцією індивідуальної та групової роботи, психотехнологічної та просвітницької діяльності.

Таблиця 1

Структура програми «Психологічні технології з формування емоційно-вольової саморегуляції підлітків із розумовою відсталістю»

Змістові блоки	Теми	Технології
----------------	------	------------

програми	корекційних занять	змістових блоків програми
1. Формування емоційного компоненту емоційно-вольової саморегуляції	Заняття 1. «Хто і який я?» Заняття 2. «Мій настрій» Заняття 3. «Як ми оцінюємо себе та інших?» Заняття 4. «Радість і сум» Заняття 5. «Злість»	когнітивні артотерапевтичні
2. Формування когнітивного компоненту емоційно-вольової саморегуляції	Заняття 1. «Доброта — основна чеснота людини: чи важко бути добрим?» Заняття 2. «Чим можна пишатися?» Заняття 3. «Дружба: хто такі друзі й як їх знаходити» Заняття 4. «Довіра і турбота. Вчимося довіряти і турбуватися» Заняття 5. «Розуміння себе і стану оточуючих»	когнітивні артотерапевтичні ігрові
3. Формування вольового компоненту емоційно-вольової саморегуляції	Заняття 1. «Невдачі і як до них ставитися» Заняття 2. «Моя поведінка у конфліктних ситуаціях» Заняття 3. «Мої страхи й тривоги» Заняття 4. «Агресивність і гнів: що це таке?»	когнітивні артотерапевтичні тілесно-рухові
4. Формування та перевірка загального рівня сформованості емоційно-вольової саморегуляції	Заняття 1. «Хороший хлопчик, хороша дівчинка: які вони?» Заняття 2. «Мій ідеал: яким я хочу стати» Заняття 3. «Правила мого життя»	когнітивні артотерапевтичні ігрові тілесно-рухові

Блок перший спрямований на формування та корекцію емоційного компоненту та його складових. Блок другий – на розвиток і формування когнітивного компоненту емоційно-вольової саморегуляції. Блок третій – на формування вольового компоненту емоційно-вольової саморегуляції. Блок четвертий – на закріплення набутих знань, умінь і навичок та формування загального рівня емоційно-вольової саморегуляції.

Робота за цією програмою передбачає дотримання дорослими (педагогами, психологами) таких принципів проведення: поважне ставлення до підлітка; похвала за найменші успіхи; відсутність порівняння підлітків між собою; безоціночне ставлення до підлітків – навчити, а не оцінити; сприяння зміцненню стосунків між підлітками в групі; заохочення менш активних підлітків; підкреслення цінності кожного як особистості.

Під час корекційно-терапевтичної роботи доречно застосовувати такі види допомоги: заохочення – спонукання до діяльності; демонстрація прикладу; повторення інструкції; натяк – непряма підказка; підказка – часткове називання відповіді; відповідь із поясненням – надання відповіді з роз'ясненням принципу її побудови; виконання разом з дитиною – керування її рухами, коментар дій; супроводжувальні інструкції. Отже, допомогу дорослі надають за принципом – від мінімальної до максимальної. До допомоги не залучаються більш успішні підлітки з метою попередження формування почуття неповноцінності.

Крім основної програми, необхідним є застосування супроводжувальної консультативної програми для педагогів і батьків, яка розроблена нами і використовувалася з метою комплексного впливу на формування емоційно-вольової саморегуляції та розвитку особистості підлітка з розумовою відсталістю загалом.

Супроводжувальна програму розроблена з метою сприяння гармонізації соціальної ситуації розвитку підлітка з розумовою відсталістю як забезпечення зовнішніх передумов формування емоційно-вольової саморегуляції.

Додаткову програму для батьків і педагогів зосереджено на розв'язанні таких завдань: ознайомлення дорослих із віковими, психофізичними та індивідуальними особливостями підлітків з розумовою відсталістю; ознайомлення зі способами взаємодії з зазначеною категорією підлітків; сприяння формуванню позитивного ставлення дорослого до підлітка, що ґрунтується на безумовному прийнятті; формування адекватного ставлення дорослих до порушення емоційно-вольової та поведінкової сфери в підлітків із розумовою відсталістю; сприяння усвідомленню дорослими власної ролі в формуванні емоційно-вольової саморегуляції та поведінки підлітка з розумовою відсталістю.

Консультативна програма складається з двох напрямів роботи:

1. Консультативна робота з педагогами передбачає дві форми: по-перше, індивідуальне консультування педагогів, класних керівників, психологів, соціальних працівників, які працюють із підлітками експериментальної групи в навчальному закладі; по-друге, навчальні заняття з сучасних інноваційних технологій у роботі з зазначеною категорією підлітків (табл. 2).

Таблиця 2

Структура консультацій-тренінгів для педагогів і психологів спеціальних навчальних закладів

Змістові блоки програми	Теми корекційних занять	Кількість годин
1. Формування емоційного компоненту емоційно-вольової саморегуляції	Заняття 1. Формування емоційного компоненту засобами ізотерапії (акватипія та малюванням маслом).	2 години
	Заняття 2. Формування емоційного компоненту засобами кінотерапії.	4 години
	Заняття 3. Формування емоційного компоненту засобами фототерапії.	2 години
	Заняття 4. Формування емоційного компоненту засобами музичної терапії.	4 години
2. Формування когнітивного компоненту емоційно-вольової саморегуляції	Заняття 1. Формування когнітивного компоненту засобами казкотерапії.	2 години
	Заняття 2. Формування когнітивного компоненту засобами лялькотерапії.	4 години
	Заняття 3. Формування когнітивного компоненту засобами використання метафористичних карт.	2 години
3. Формування вольового компоненту емоційно-вольової саморегуляції	Заняття 1. Формування вольового компоненту засобами глинотерапії та тістопластики (фольга, пластилін).	4 години
	Заняття 2. Формування вольового компоненту засобами пісочної терапії (манкотерапія).	2 години
	Заняття 3. Формування вольового компоненту засобами ТРТ (тілесна терапія, танець, рух).	4 години

4. Формування та перевірка загального рівня сформованості емоційно-вольової саморегуляції	Заняття 1. Формування та перевірка загального рівня сформованості емоційно-вольової саморегуляції засобами ігрової терапії.	6 годин
	Заняття 2. Формування та перевірка загального рівня сформованості емоційно-вольової саморегуляції засобами драмотерапії та психологічного театру.	4 години
	Заняття 3. Формування та перевірка загального рівня сформованості емоційно-вольової саморегуляції засобами маскотерапії.	4 години

2. Консультативна робота з батьками, також передбачає дві форми (індивідуальну та групову) та полягає у проведенні семінарів-тренінгів батьківської ефективності та наданні індивідуальних консультацій.

Групова робота з батьками спрямована, в першу чергу, на розв'язання таких завдань: ознайомлення з віковими та психофізичними особливостями підлітків з розумовою відсталістю; усвідомлення внутрішнього світу емоцій і почуттів підлітка та власного ставлення до нього; формування позитивного ставлення до підлітка та адекватного ставлення до особливостей аномального розвитку підлітка з розумовою відсталістю; усвідомлення власної позиції щодо виховання підлітка й навчання ефективним способам взаємодії з ним; ознайомлення батьків з їх роллю в формуванні емоційно-вольової саморегуляції підлітків із розумовою відсталістю та її значенням для подальшого життя в соціумі.

Висновки. Підсумовуючи, варто підкреслити, що формування та корекція емоційно-вольової саморегуляції набуває актуальності саме в підлітковому віці становлення особистості підлітка з розумовою відсталістю та, на відміну від підлітків зі збереженим інтелектом, формується завдяки інтенсивним, своєчасним, індивідуально зорієнтованим психологічним технологіям розвитку, упередження та подолання її порушень. А емоційно-вольова саморегуляція є процесом, що забезпечує ефективну адаптацію підлітка до дорослого життя шляхом формування його здібності до регуляції власної поведінки.

#### *Література:*

1. Мухина В. С. Детская психология / В. С. Мухина. – СПб. : Просвещение, 1992. – 302 с.
2. Прокопенко О. А. Психологічні особливості емоційних проявів підлітків з розумовою відсталістю / О. А. Прокопенко // Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови: зб. статей молодих вчених / за ред. В. В. Засенка, А. А. Колупаєвої. – К. : Експромт, 2011. – Вип. 2. – С. 156–165.
3. Царцидзе М. Г. Особенности волевого поведения у умственно отсталых детей : автореф. дис. на соискание степени. канд. психол. наук. 19.00.03. «Коррекционная психология» / М. Г. Царцидзе. – М., 1985. – 21 с.
4. Чебыкин А. Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности : науч.-метод. пособие / А. Я. Чебыкин. – Одесса : АстроПринт, 1999. – 158 с.

#### *Literatura:*

1. Mukhina V. S. Detskaya psikhologhiya / V. S. Mukhina. – SPb. : Prosveshchenie, 1992. – 302 s.
2. Prokopenko O. A. Psikhologichni osoblyvosti emotsiynykh proyaviv pidlitkiv z rozumovoyu vidstalistiu / O. A. Prokopenko // Osvita osib z osoblyvymy potrebamy: shliakhy rozbudovy: zb. statey molodykh vchenykh / za red. V. V. Zasenka, A. A. Kolupayevoyi. – K. : Ekspromt, 2011. – Vyp. 2. – S. 156–165.
3. Tsartsydze M. H. Osobennosti volevoho povedeniya u umstvenno otstalykh detey: avtoref. dys. na soiskaniye stepeni. kand. psikhol. nauk.: 19.00.03. «Korrektsionnaya psikhologhiya» / M. H. Tsartsydze. – M., 1985. – 21 s.

4. Chebykin A. Ya. Teoriya i metodika emotsionalnoy rehuljatsii uchebnoy deyatel'nosti : nauch.-metod. posobiye / A. Ya. Chebykin. – Odessa : AstroPrynt, 1999. – 158 s.

*В статье раскрыты особенности психологической коррекции и психотерапии эмоционально-волевой саморегуляции подростков с умственной отсталостью. Обоснована актуальность и малоисследованность проблемы формирования эмоционально-волевой саморегуляции подростков с умственной отсталостью. Проанализированы исследования психологов и педагогов по изучению такого вида саморегуляции личности; раскрыта сущность эмоционально-волевой саморегуляции как процесса, обеспечивающего эффективную адаптацию подростка к взрослой жизни путем формирования его способности к регуляции собственного поведения. Определены специфические факторы, условия формирования и функционирования эмоционально-волевой саморегуляции подростков с умственной отсталостью. Описана структура программы психологической коррекции, охарактеризована основная и сопроводительная ее часть, определены основные условия, формы и принципы ее реализации. В статье констатируется важность обеспечения психологического сопровождения родителей, воспитывающих ребенка с умственной отсталостью.*

*Ключевые слова: подросток с умственной отсталостью, формирования эмоционально-волевой саморегуляции, психологическая технология, психокоррекция и психотерапия эмоционально-волевой саморегуляции.*

*The article describes the features of psychological treatment and psychotherapy emotional-volitional self-regulation of adolescents with cognitive disabilities. Actuality and unexplored problem of forming emotional and volitional self-regulation of adolescents with cognitive disabilities. Analysis of research psychologists and educators to study this type of self-identity, the essence of emotional and volitional self-regulation as a process that provides effective adaptation adolescent to adult life by forming its capacity for regulating their own behavior. Determined specific factors , conditions of formation and functioning of emotional and volitional self-regulation of adolescents with cognitive disabilities. The structure of psychological treatment program, describes the main attendant and a portion of, the main conditions, forms and principles of its implementation. The article stated the importance of providing psychological support for parents raising adolescents with cognitive disabilities.*

*Key words: adolescent with mental, emotional and volitional formation of self-regulation, psychological technology psychocorrection and psychotherapy emotional-volitional self-regulation.*