

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра педагогики и психологии

**Формирование эмоциональной устойчивости  
у подростков с ОВЗ  
посредством групподинамических упражнений**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль подготовки Психология образования

Допустить к защите  
Зав. кафедрой педагогики и психологии  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.  
**Манузина Е.Б.**

---

Выполнила студентка  
П-ЗПО131 группы  
**Куприянова Мария Николаевна**

---

Научный руководитель  
канд.психол.наук, доцент  
**Маликова Елена Владимировна**

---

Оценка \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

Председатель ГЭК  
**Скоркина Татьяна Васильевна**

---

**АННОТАЦИЯ**  
**на выпускную квалификационную работу бакалавра**

**Студентка:** *Куприянова Мария Николаевна*

**Группа:** *П-ЗПО131*

**Направление подготовки:** *Психолого-педагогическое образование*

**Профиль:** *Психология образования*

**Тема:** *Формирование эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ посредством групподинамических упражнений.*

**ABSTRACT**

**for the final qualification work of the bachelor**

The aim of the study is to study the features of the manifestation of emotional stability and its formation in adolescents using technology with the help of groups of dynamic exercises.

The stages of experimental work are determined:

- 1) Identify features of emotional stability in adolescents with HIA.
- 2) Compiling and implementing programs with elements of group exercises aimed at increasing emotional stability in adolescents with HIA.
- 3) Determining the effectiveness of programs with elements of group exercises in enhancing emotional stability in adolescents with HIA.

The practical importance of the work lies in the fact that the data obtained as a result of the research and the compiled program can be used by the psychological service of social institutions in the work aimed at shaping the emotional stability of adolescents with HIA.

The work consists of an introduction, three chapters (two theoretical «Theoretical aspects of the study of emotional stability», «Features of emotional stability of adolescents with disabilities» and practical «Experimental study of emotional stability of adolescents with disabilities»), conclusion, references and applications.

**Исполнитель ВКР**

\_\_\_\_\_

*Куприянова Мария Николаевна*

**Руководитель ВКР**

\_\_\_\_\_

*Маликова Елена Владимировна*

## Содержание

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы эмоциональной устойчивости</b> .....	8
1.1. Общетеоретические подходы к определению понятия «эмоциональная устойчивость».....	8
1.2. Современные направления в изучении проблемы эмоциональной устойчивости.....	12
<b>Вывод по 1 главе</b> .....	19
<b>Глава 2. Особенности эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ</b> .....	20
2.1. Возрастная характеристика эмоциональной устойчивости подростков.....	20
2.2. Особенности эмоционального развития подростков с ОВЗ.....	28
2.3. Формы и методы формирования эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ.....	33
<b>Вывод по 2 главе</b> .....	37
<b>Глава 3. Экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ</b> .....	38
3.1. Организация и методы исследования.....	38
3.2. Особенности проявления эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ (констатирующий этап).....	41
3.3. Методическое обоснование и описание программы по формированию эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ (формирующий этап).....	47
3.4. Определение эффективности программы с элементами групподинамических упражнений в формировании эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ (контрольный этап).....	52
<b>Вывод по 3 главе</b> .....	59
<b>Заключение</b> .....	60
<b>Список литературы</b> .....	63
<b>Приложение</b> .....	69

## Введение

В последние годы сильно увеличилось число детей, имеющих ограниченные возможности здоровья и испытывающих от этого много трудностей в развитии. Большие требования жизни к организации воспитания и обучения ставят перед необходимостью искать новые, более эффективные психолого-педагогические подходы, направленные на проведение методов обучения и воспитания в соответствии требованиям образования.

Процесс развития подростка с ОВЗ должен базироваться на гармоничное соответствие между психофизиологическими возможностями и требованиями подростка, которые предъявляет социальное общество. В связи с расширением взглядов о целях образования, в число которых включены цели развития, воспитания, обеспечения физического, психического, психологического, нравственного и социального здоровья детей с ОВЗ, теория и практика психолого-педагогического сопровождения в последние годы очень быстро развивается. И поэтому основными задачами нужно считать не только развитие умственных способностей подростков с ОВЗ, но и их эмоциональное благополучие.

Эмоциональное развитие заслуживает особого внимания, поскольку оказывает прямое влияние на процесс взаимодействия с окружающими людьми (Л.С. Выготский, 2000).

В настоящее время имеются большие сложности в общении между подростками с ОВЗ, они не могут правильно оценить эмоциональное состояние своих сверстников и окружающих их людей, а также испытывают трудности в выражении своего эмоционального состояния. Источником всего этого могут быть конфликты между подростками, непонимание между взрослым и подростком с ОВЗ. Вследствие этого необходимо обучить подростков с ОВЗ различать свои эмоциональные состояния и эмоции других окружающих их людей, а также управлять своими эмоциями.

На развитие эмоциональной устойчивости оказывает содействие вся та жизнь, которая окружает и постоянно влияет на подростка. Незрелость личности подростка с ОВЗ четко обнаруживается в недоразвитии и специфических особенностях его эмоциональной устойчивости. Эмоциональная устойчивость признана первичной формой психической жизни, «центральным звеном» в психическом формировании личности.

Подростки с ОВЗ очень слабо контролируют свои эмоциональные проявления, а часто и не пытаются это делать. Обучение и воспитание должны опираться на чувства, только тогда подростки с ОВЗ, достигнут цели.

Эмоциональная устойчивость играет большую роль в освоении знаний, умений и навыков, а также в установлении контактов с окружающими его людьми и в социальной адаптации в Реабилитационном центре и вне его. Эмоциональное развитие подростков – одно из важных направлений профессиональной деятельности педагога-психолога. Эмоции являются центральным звеном психической жизни человека, а прежде всего для подростка с ОВЗ.

Поэтому подростки с ОВЗ нуждаются в создании условий для коррекции недостатков развития, в особенности эмоциональной сферы, компенсации недостающего внимания.

Исходя из этого, проблема развития эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ является актуальной.

Развитие эмоциональной устойчивости является одной из важнейших задач развития личности подростка с ОВЗ. Взрослые (учителя, родители и психологи) должны обеспечивать полноценный процесс формирования эмоциональной устойчивости и высших чувств подростка с ограниченными возможностями здоровья.

Формируя эмоциональную устойчивость подростка с ОВЗ, можно найти решение целому ряду проблем развития его личностной сферы. Работая над формированием эмоций, расширением их диапазона, созданием

«тонкого эмоционального реагирования», педагог-психолог обеспечит развитие резервных потенциальных возможностей подростка с ОВЗ и тем самым создаст основу для его дальнейшего успешного обучения.

**Цель исследования:** изучение особенностей проявления эмоциональной устойчивости и ее формирование у подростков с ограниченными возможностями здоровья.

**Объект исследования:** эмоциональная устойчивость подростков с ОВЗ.

**Предмет исследования:** процесс формирования эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ.

**Гипотеза исследования** строилась на предположениях о том, что:

- эмоциональная устойчивость подростков с ОВЗ имеет особенности проявления, определяющиеся степенью выраженности и доминированием отдельных уровней данной характеристики;
- групподинамические упражнения способствуют формированию эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ.

**Задачи исследования:**

1. Дать теоретическое обоснование проблеме исследования.
2. Изучить особенности эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ.
3. Составить и реализовать программу с элементами групподинамических упражнений, направленную на формирование эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ.
4. Определить эффективность программы в формировании эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ.

В качестве **методов исследования** использовались: теоретические – изучение научно-методических источников, теоретический анализ; эмпирические – тестирование (методика изучения эмоциональной напряженности и методика определения эмоциональности устойчивости (В.В. Суворова), формирующий эксперимент; методы обработки данных –

количественный и качественный анализ первичных данных; интерпретационные методы – описание и сравнение данных.

**Экспериментальная база исследования:** Исследование проводилось на базе ГАУ СО НСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» (г. Новосибирск). Объем выборки составил 20 подростков с ОВЗ (диагноз – детский церебральный паралич с сохранным интеллектом).

**Практическая значимость исследования:** Данные, полученные в результате исследования и составленная программа, могут быть использованы психологическими службами социальных учреждений в работе, направленной на формирование эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования были представлены и обсуждались:

- на заседании секции «Сопровождение участников современного образовательного пространства: теория и практика» в рамках 16-й Всероссийской научно-практической конференции «Развитие личности в образовательном пространстве» (Бийск, 18 мая 2018г.);
- в публикации: Куприянова М.Н. К проблеме эмоциональной устойчивости и ее формированию у подростков с ОВЗ [Электронный ресурс] / М.Н. Куприянова / Наука и образование: проблемы и перспективы: материалы XX Международной с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся (Бийск, 27 апреля 2018 г.). – Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2018 – 641с. – С. 397-400.

**Структура работы:** работа состоит из введения, трех глав (двух теоретических «Теоретические аспекты изучения проблемы эмоциональной устойчивости», «Особенности эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ» и практической «Экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ»), заключения, списка литературы и приложения.

## **Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы эмоциональной устойчивости**

### **1.1. Общетеоретические подходы к определению понятия «эмоциональная устойчивость»**

Эмоциональная устойчивость снижает отрицательное действие мощных эмоциональных воздействий, предохраняет от крайнего стресса, оказывает содействие проявлению готовности к действиям в сложной ситуации. В результате этого **эмоциональная устойчивость** – один из самых значимых психологических факторов эффективности надежности, и успеха деятельности в сложной ситуации. Изучение ее природы, путей и средств становления, поддержания и формирования, в зависимости от реализовываемых задач, его средств, способов организации труда, манеры руководства, воспитательной работы обладает большим значением.

Остановимся на более важных подходах к постижению эмоциональной устойчивости, которые осуществляются в исследованиях ряда советских психологов. Подобных подходов – четыре. Для первого подхода свойственно сближение эмоциональной устойчивости к проявлениям воли. Известен факт, что различные психические процессы могут взаимодействовать и взаимовлиять друг на друга (ослаблять, тормозить, поддерживать, усиливать, подавлять и т.д.). Так человек имеет возможность волевым усилием, приемами аутогенной тренировки повлиять на свое эмоциональное состояние. Остановившись на этом обстоятельстве, авторы толкуют эмоциональную устойчивость как способность управлять появляющийся эмоциями при исполнении деятельности. Исследователи полагают, что эмоциональная устойчивость представляет собой способность пересиливать состояние лишнего эмоционального возбуждения при исполнении непростой деятельности (Л.М. Аболин, 1987).

Второй подход строится на том, что для психических процессов свойственна интеграция, итогом считаются непростые психические образования. В них могут войти различные психические явления. Это имеет



отношение и к эмоциональной устойчивости и поэтому авторы определяют ее как интегративное свойство личности. Сравнив разные точки зрения на нее, П.И. Зильберман (1974) пришёл к заключению, что под эмоциональной устойчивостью «следует понимать интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» (П.Б. Зильберман, 1974).

В рамках этого подхода присутствует мнение эмоциональной устойчивости как свойства психики, из-за которого человек способен благополучно реализовывать нужную деятельность в трудных ситуациях (П.К. Анохин, 2004). Сравнивая итоги деятельности с эмоциональной устойчивостью, невозможно не учесть, что успех исполнения нужных действий в трудной ситуации обеспечивается не только ею, но и личными качествами, умениями и опытом человека.

Третий подход опирается на целостности энергетических и информационных характеристик психических свойств, на теории самоорганизации кибернетических систем. Эмоциональная устойчивость вероятна в том случае, которая связывается с особенностями темперамента, подвижности, силой нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, лабильности нервных процессов (Л.М. Аболин, 1987).

Суть этого подхода проявляется в следующем определении: **«Эмоциональная устойчивость»** – это свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять основные задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии».

Эмоциональная устойчивость является свойством темперамента. Она может быть интегративным свойством, чертой личности, психическим состоянием и т.д. Рациональный момент в их подходе к ее изучению –

подчеркивание роли эмоционального возбуждения в экстремальных условиях деятельности.

Польский психолог Я. Рейковский (1979), останавливаясь на эмоциональной устойчивости как гипотетической особенности человека, толкует о двух ее значениях:

1. Человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, не превосходит пороговой величины.
2. Человек эмоционально устойчив, несмотря на большое эмоциональное возбуждение, в его поведении не замечается нарушений (Я. Рейковский, 1979).

Четвертый подход о понимании и изучении эмоциональной устойчивости, что каждый психический процесс (познавательный, волевой, эмоциональный) совершенно свободен от других и владеет свойственными особенностями. Примирительно к эмоциональному процессу это обозначает, что ни волевой, ни свойства личности, ни познавательный процессы, (характер, способности, направленность, темперамент), не обращая внимания на взаимосвязи, не обязательно входят в его состав. Четвертый подход опирается на раскрытие именно эмоциональных характеристик эмоциональной устойчивости.

Американский психолог К. Изард, отвечая на поставленный им же вопрос о том, устойчивы или изменчивы эмоции, приводит отличие между эмоциональным состоянием и эмоциональной чертой человека (К.Э. Изард, 2008), что когнитивные процессы смогут воздействовать на эмоциональные, они сами не являются нужной частью эмоций.

А.Е. Ольшанникова (1983) считает, что для эмоциональной устойчивости характерно четкое доминирование положительных эмоций. Устойчивое доминирование положительных эмоций считается одной из центральных эмоциональных детерминант эмоциональной устойчивости. Формируя это суждение, Л.М. Аболин (на примере спортсменов) пришел к заключению, что главным показателем, детерминирующим эмоциональную

устойчивость, считаются знак и интенсивность эмоций. Преимущество положительных интенсивных эмоций, как пишет Л.М. Аболин, указывает о мастерстве спортсмена одолевать негативные переживания, неминуемо образующиеся в непростых соревновательных условиях, и является одним из устанавливающих факторов эмоциональной устойчивости (Л.М. Аболин, 2008).

**Таким образом,** несмотря на схожесть или даже совпадение методологических взглядов, научных установок исследователей эмоциональной устойчивости, между ними всегда имеется разногласие в подходах к ее исследованию. Одни исследуют эмоциональную устойчивость, понимая ее как интегральное свойство личности. Другие, уделяют внимание исследованию эмоциональной регуляции поведения в зависимости от силы, знака, лабильности и содержания эмоций, третьи думают, что она представляет собой способность справляться с избыточным эмоциональным возбуждением при исполнении непростой деятельности, тем самым непроизвольно делают упор на исследовании волевого самоуправления, четвертые наблюдают ее начало в резервах нервно-психической энергии.

Перспективным подходом, является одоление эмоциональной устойчивости на базе постижения ее, как качества личности и психического состояния, обеспечивающих целесообразное поведение в сложных моментах. Этот подход дает возможность обнаруживать предпосылки эмоциональной устойчивости, скрывающиеся в динамике психики, чувств, переживаний, содержании эмоций, а также диалектически характеризовать зависимость ее от потребностей, мотивов, воли; подготовленности, осведомленности и готовности личности к осуществлению тех или иных задач.

Эмоциональная устойчивость может иметь разнообразные уровни, которые формируются ее структурой, личными особенностями личности, знанием, навыками, опытом, умением.

## **1.2. Современные направления в изучении проблемы эмоциональной устойчивости**

Проблема эмоциональных состояний притягивает большой интерес уже много столетий. Роль состояний в жизни человека наблюдали еще ученые древности (Аристотель, Авиценна и др.). В особенности актуально возник вопрос о нужде предотвращения неблагоприятных эмоциональных состояний в XXI столетии.

Научно-техническая революция, наравне с великими прогрессивными реформами в обществе вызвала ряд явлений, повергнувших к увлечению эмоциональных нагрузок. Это и ускорение темпов жизни, и большое повышение напряженности умственного труда, взрыв информации, обострившаяся экологическая проблема, неслыханное количество гибели людей в дорожно-транспортных происшествиях, интенсивность числа природных катаклизмов и т.д. К этому необходимо добавить влияние последствий мировых и локальных войн и повысившийся масштаб военной угрозы для мира. В результате всего этого значительность нахождения путей оптимизации психического состояния человека значительно возросла.

В наше время (исследования Г. Селье) возникло очень большое количество работ по эмоциональной устойчивости, большинство из которых сосредоточено на исследование физиологических и психических компонентов эмоциональной напряженности. Задача эмоциональной устойчивости заняла одно из основных мест во многочисленных теоретических областях психологии, исследующих жизнедеятельность человека внезапных ситуациях.

В то же время, несмотря на многочисленность исследований, отданных этому вопросу, психические механизмы происхождения эмоциональной устойчивости остаются практически неизученными. Это оказывает негативное воздействие на раскрытие закономерностей управления психическим состоянием и не разрешает психологам-практикам достигать результатов в работе (Е.А. Троицкая, 2014).

Исследования, в которых делается попытка приблизиться к выявлению психических механизмов напряженности, чрезвычайно мало. В ещё наименьшей степени освоены механизмы эмоциональной устойчивости и методы её увеличения психическими средствами, в то время как раз от эмоциональной устойчивости в значительной степени зависит психическое состояние человека. При низком уровне эмоциональной устойчивости, человек страдает от ущерба, который несут психические нагрузки и отрицательные эмоции его надежности деятельности, работоспособности, здоровью и элементарно мироощущению (В.К. Вилюнас, 1976).

**Эмоциональная устойчивость** – это такое свойство личности, оно дает обеспечение устойчивость эмоций и эмоционального возбуждения при действии всевозможных стрессоров. Эмоциональная устойчивость, которая дополнена высоким качеством управлений эмоциональным состоянием – одно из важнейших условий обеспечения здоровья, надежности деятельности, сохранения высокой психической и физической работоспособности в напряженных условиях.

Признаками эмоциональной устойчивости (выдержки, хладнокровия, самообладания) являются: сохранение у человека оптимистического настроения, отсутствие чувства страха, растерянности, подавленности и другого при возникновении какой-либо угрожающей ситуации (или эти эмоции сознательно подавляются, уменьшаются до минимальных размеров). При наличии эмоциональной устойчивости у человека не возникает бесполезного возбуждения или апатии, скованности, приводящих к ухудшению мыслительных способностей, нарушению координации движений, ухудшению самочувствия, упадку сил. Наоборот, эмоциональная неустойчивость характеризуется доминированием отрицательных эмоций, перевозбуждением, апатией, истощением нервной системы и т.п. (Л.С. Выготский, 1958).

Эмоциональная устойчивость обязана совмещаться с гибким управлением эмоциональным состоянием – способностью человека

формировать произвольно нужное настроение, менять уровень эмоционального возбуждения. Это приносит возможность, корректируя эмоции, делать их адекватными (по виду и силе) в конкретной ситуации и разрешает оберегать нервную энергию или использовать эмоциональную самостимуляцию (целенаправленное повышение уровня эмоционального возбуждения для увеличения работоспособности) для полного применения своих потенциальных возможностей. Эмоциональная устойчивость – это качество не врожденное, а формирующееся в ходе жизни, что с помощью специально организованных действий ее можно увеличить. Она зависит в первую очередь от особенностей личности, совершенства, вида и характера протекания ее мыслительной и практической деятельности, качества применяемых ею способов целенаправленного регулирования своего эмоционального состояния (Ю.Б. Максименко, 1990).

Не нервная система устанавливает содержание и важнейшие особенности поведения человека, а деятельность, зависящая от личностных качеств, воздействует на состояние его нервной системы. Личностные же качества человека определены приобретенными им в ходе жизни знаниями, умениями и свойствами психики. Произвольные воздействия на человека, способные менять психическое состояние, вызывают с его стороны те или иные ответственные действия, благодаря которым эффект воздействий умножается или ослабляется (В.К. Вилюнас, 1976, Н.И. Наенко, 1970).

Нужно принимать во внимание, что от совершенства сознательного управления деятельностью зависит не только эффективность работы, учебы и пр., но и психическое состояние человека, величина ощущаемой им психической нагрузки. Уровень управления деятельностью – в наибольшей степени значимый из психических компонентов подготовленности человека к деятельности, от которой, зависит его чувство уверенности в личных силах.

Так же как при установлении типов нервной системы, надо научиться определять ценность психической регуляции. Присутствие подобного уровня управления всякой деятельностью, который в одно и тоже время гарантирует

и оптимальность вида, и силы эмоционального возбуждения, испытываемого человеком, – одно из главных условий обеспечения его эмоциональную устойчивость (К.А. Абульханова-Славская, 1980).

Перечислим отдельные недостатки в управлении деятельностью, которые приводят к отрицательному эмоциональному состоянию. К ним относятся вредные привычки: откладывать дело на последний момент, нарушать режим дня и жизни, регулярно опаздывать (что вынуждает постоянно спешить), не выполнять свои планы и т.д.

Негативно сказываются на результатах деятельности и безмерная общительность, говорливость, нужда в богатой проходящей информации, значительное увлечение количеством «хобби» и т.п. В результате не решаются основные задачи, что приводит к переживаниям, к болезненной самокритике.

Негативный эффект влияния несовершенства управления деятельностью выражается всевозможных формах. Например, высокое эмоциональное возбуждение, испытанное человеком в тот или другой период времени сразу не влияет на дальнейшей повседневной деятельности. Но когда человек после изведанных им больших эмоций, должен исполнять ответственную, тяжелую деятельность, спад активности, непременно наступающий через кое-какое время после таких эмоций, оборачивается в фактор, препятствующий успешной деятельности, приводящий к резкому падению ее результативности или даже к срыву (В.Х. Варданян, 1983).

Непроизводительные «утечки» нервной энергии могут проходить скрытно, «подтачивать» нервную систему понемногу. Эмоциональная устойчивость человека вызывается порой размышлениями, которые связаны с его неудовлетворенностью какими-нибудь явлением, своими успехами в деятельности, взаимоотношениями с людьми, своим социальным или материальным положением и т.д.

Эмоциональное состояние человека находится в зависимости от характера его взаимоотношений с людьми, которые выстроены на взаимной

симпатии, взаимопонимании или при присутствии антипатии, нежелания воспринимать друг друга. Значительную роль играет искусство общения. Недостаток тактичности, умения и желания понимать людей, неадекватные по этой причине их действиям поступки приводят к болезненным отношениям, к непрерывным инцидентам напряженности.

Говоря о психических факторах, негативно влияющих на здоровье и приводящих к расстройству нервной системы, сердечно-сосудистым и другим заболеваниям, как правило, наблюдают отрицательную роль, которую играет в этом неотреагированность негативных эмоций, состояние фрустрации, ведущее, к нарушению гормонального баланса организма (появлению избытка адреналина и норадреналина). Но значительный вред доставляет и несдержанность эмоций. Кроме того что при подобном поведении человек сам себя возбуждает, раздражает находящихся вокруг, он уменьшает и плоды своих «трудов» в виде ответных реакций с их стороны (А.В. Брушлинский, 1994). Таким образом, он сам основывает для себя вредную среду, приводящую к ослаблению эмоциональной сферы.

**Эмоциональная неустойчивость** – результат близких форм деятельности человека, которые приводят к затяжному не довосстановлению нервной системы (к той или иной степени ее истощения). Истощение нервной системы появляется в результате сильной или продолжительной (иногда постоянной) эмоциональной напряженности, не сбалансированной полноценным восстановлением сил. Одновременно эмоциональная устойчивость снижается и при отсутствии сильных эмоциональных переживаний, оказывающих тренирующее воздействие на психику. Поскольку нервная система так же тренируема, как сила мышц или физическая выносливость. Ее можно поддерживать в хорошей форме, а можно систематически расшатывать (Л.Я. Гозман, 1987).

Многие, связывают эмоциональную устойчивость, с врожденными особенностями нервной системы: крепкая нервная система, «железные нервы» – человек устойчивый, мужественный; слабая – неустойчивый,



робкий. Такой взгляд считается неправильным, поскольку сама сила нервной системы – показатель неустойчивый, она подчиняется от целого ряда факторов.

Слабость нервной системы может быть следствием её истощения, определённого слишком большой величиной эмоциональной нагрузки. Таким образом, эмоциональную нагрузку нужно уметь дозировать, поддерживать на оптимальном уровне.

Отмечается следующая цепочка взаимовлияний деятельности и нервной системы. Содержание, характер и объём деятельности, в первую очередь зависящие от целей человека, являются предпосылкой возникновения того или иного эмоционального состояния. Эмоциональное состояние приводит к определённому физическому состоянию нервной системы, от которого, зависит характер протекания психического состояния, которое следует далее, а также – окончательное эмоциональное состояние.

Текущее состояние нервной системы находится в зависимости и от врожденных особенностей, воздействующих на её чувствительность и выносливость к эмоциональным воздействиям. Но границы стойкости нервной системы ограничены, а величина эмоциональной нагрузки, которую неразумная организация деятельности может на нее возлагать, безграничен. Именно в силу этого личностные факторы и проявляют максимальное влияние на эмоциональное состояние и эмоциональную устойчивость (М.И. Дьяченко, 1990).

В силу появления суммации высокий исходный уровень эмоционального возбуждения при попадании человека в напряжённую ситуацию постоянно приводит к его повышенной раздражительности, зарождению перевозбуждения, в итоге чего быстро истощается нервная энергия, ухудшается качество мышления, нарушается координация движений и пр.

В то же время в некоторых ситуациях требуется большой уровень возбуждения, который не только не приводит к понижению

работоспособности, но и наоборот, усиливает ее. Всё зависит от того, в какой степени эмоциональное возбуждение считается адекватным в определенной обстановке, поставляемым задачам (К.К. Платонов, 1989; В.А. Пономаренко, 1990).

Низкий уровень возбуждения нужен в предрабочий период, во время возобновления сил, высокий – когда нужно одолеть немалые трудности в деятельности.

Необходимо учесть, что факторы, определяющие образ жизни человека, протекание его практической и умственной деятельности, могут быть как временными, так и постоянными. В последнем случае они делаются причиной того или иного нормального для человека эмоционального состояния, в силу чего и воспринимаются как проявление врожденных особенностей его нервной системы (К. Изард, 2000; О.А. Конопкин, 1989).

Кроме адекватных поступков в поведении человека порой отмечаются своего рода «привычные вывихи», которые мешают его нормальному протеканию (неадекватно сильное эмоциональное реагирование на пустяки). Из-за чего нервная система может находиться в состоянии хронического возбуждения, которое делается настолько простым, что воспринимается за норму для этого человека.

**Таким образом,** вопросы, связанные с эмоциональной устойчивостью и их воздействием на всеобщее психологическое здоровье человека всегда будут актуальными в современном обществе.

На сегодняшний день общество владеет разнообразными ресурсами, техническими достижениями, обеспечивающими человека промышленными удобствами, стремительностью передачи информации, что дает колоссальную экономию времени и временных ресурсов, так нужных современному человеку.

Тем не менее, почти многие из нас не могут саморегулировать свое эмоциональное состояние, связанное с внешними факторами и внутренней оценкой личности на некоторые условия окружающей реальности.

### **Вывод по 1 главе**

Итак, каждый человек, обязан в идеале владеть высоким психическим и эмоциональным здоровьем, чтобы противостоять стрессовым факторам, находящимся вокруг современную личность.

Социальная непостоянность и высокий динамизм формирования жизни в нашей стране требуют от человека установленного уровня душевной эмоциональной устойчивости.

Знание особенностей эмоциональной неустойчивости личности может подействовать в деле профилактики возможных личностных и эмоциональных нарушений, связанных с акцентуацией или отрицательными тенденциями развития этой черты у личности.

Заслуживает интереса исследование процесса формирования эмоциональной устойчивости, возможностей и приемов ее поддержания и сохранения в сложных условиях любой деятельности. Немаловажно исследовать причины и механизмы эмоциональной неустойчивости, психологические пути и предпосылки ее устранения и преодоления.

Правомерной является ориентация новейших исследований эмоциональной устойчивости в процессе выполнения непростых социально важных задач и психологической подготовки специалистов к эффективным действиям в эмоциогенных условиях.

## **Глава 2. Особенности эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ**

### **2.1. Возрастная характеристика эмоциональной устойчивости подростков**

Прослеживая путь становления эмоциональной сферы ребенка, Г. Мюнстерберг в начале XX века писал: «Раньше чувствования вызываются состояниями своего тела ребенка. Голод, утомление и физическое раздражение неприятны, легкое возбуждение и принятие пищи – приятны; потом предметы внешнего мира и люди приносят удовольствие, а затем, наконец, достигается та стадия, когда вещи сменяются словами, и объекты мысли делаются источниками удовлетворения и неудовлетворения». Похожая динамика формирования эмоциональной сферы ребенка предоставляется и С.Л. Рубинштейном: «Эмоциональное развитие человека протекает путь, аналогичный пути его интеллектуального развития: чувство, как и мысль ребенка, сначала поглощено непосредственно данным; лишь на конкретном уровне развития оно освобождается от естественного окружения – родных, близких, в которое ребенок врос, и начинает сознательно направляться за пределы этого окружения. Попутно с движением эмоций от единичных и частных объектов в область общего и абстрактного, происходит другой, не менее показательный сдвиг – чувство делается избирательным» (С.Л. Рубинштейн, 2015).

Изменяются способы произвольного реагирования на одну и ту же эмоцию. Например, маленький ребенок, испытывая страх, скорее обратится к близким ему людям. Однако уже в дошкольном возрасте базовые (врожденные) эмоции принимают социальную окраску. Поэтому у подростка уход от опасности ассоциируется с эмоцией стыда. В результате этого он находит другой способ совладения со страхом – стремится оценить степень опасности, занять более выгодную позицию или просто игнорирует угрозу, не придает ей особого значения (С.С. Федосина, 2011; Л.Ф. Маковецкая, 2016).

Как отмечает К. Изард (2000), с возрастом изменяются не только эмоциональные реакции, но и смысл активаторов четких эмоций. Так, в трехлетнем возрасте звук женского голоса побуждает у ребенка смех, но, когда ребенок взрослеет, этот же голос может пробуждать у него раздражение. Удаляющееся лицо матери не побудит особой реакции у трехмесячного младенца, в то время как 13-месячный ребенок отзовется на это сердитым протестом, а 13-летний подросток может порадоваться, так как остается дома один, без материнской заботы.

К. Изард и другие психологи обнаружили, что в онтогенезе развитие базовых эмоций, а также знаний о них развивается с опережением по сравнению с вторичными эмоциями. Даже дети двух-трех лет не только понимают состояние страха и радости, но могут произвольно производить их на лице. Данным К. Изарда, от младших школьников к старшим количество учащихся, имеющих классические знания об эмоциях радости и страха, почти не изменяется. Это может указывать, что конечное представление об этих эмоциях возникает не позже девяти лет (К. Изард, 2000).

В процессе онтогенеза формируется способность применения эмоциональной экспрессии в качестве средства общения. В. Шеннум и Д. Бьюдженталь, Дж. Килбрайт и М. Ярцвер, К. Малатеста и Дж. Хейвиленд нашли повышение с возрастом контроля выражения отрицательных эмоций и устойчивость его в отношении положительных эмоций.

Как считают западные психологи, весь процесс социализации подростка сопровождается состоянием тревоги, так как он хочет избежать неприятных переживаний из-за родительского недовольства. Невозможно не придавать значения и наличие школьной тревожности, соединённой с учебным процессом. У А.М. Прихожан (2000) представлена возрастная динамика перемены тревоги у школьников. На протяжении младшего школьного возраста имеется ее условная устойчивость, затем происходит резкий всплеск тревоги в старшем подростковом возрасте, особенно в 9-м

классе. В 10-м классе уровень тревоги очень быстро уменьшается и опять увеличивается перед выпуском из школы.

С возрастом происходит расширение и усложнение знаний об эмоциях. Вырастает количество понятий, в которых понимаются эмоции, что делается за счет дифференциации первоначальных обобщенных понятий «приятное – не приятное». Границы эмоциональных понятий делаются более точными; к примеру, маленькие дети используют один и тот же термин для выражения более широкого круга эмоциональных явлений, чем подростки. Растёт число параметров, по которым характеризуются эмоции; вначале их два: возбуждение – успокоение и удовольствие – неудовольствие. Далее возникают параметры «связь с другими», «соответствие месту» и т. п. Если в пять лет дети плотно объединяют эмоцию с ситуацией ее происхождения и распознают первую через вторую, то позже ребенок начинает дифференцировать представления о причинах эмоции и внутренних состояний, опосредствующих последовательность ситуации с эмоциональной реакцией (К.И. Чижова, 2014).

Эмоции подростков в большой мере связаны с общением. Из-за этого личностно-значимые взаимоотношения с другими людьми устанавливают как содержание, так и характер эмоциональных реакций. При этом как сообщает В.Н. Куницына (1985), недостаток опыта переживания эмоций в новой ведущей деятельности (учебе) и опыта общения приводят к тому, что подросток в основу эмоционального эталона кладет не общее, а личные особенности конкретного подразумеваемого человека. Сохраняется у подростков и отрицательное отношение к себе. В результате для подростков характерна склонность к отрицательным эмоциям и взаимодействие в мотивационной сфере.

У подростков по сравнению со школьниками младших классов улучшается вербальное обозначение базовых эмоций страха и радости. Начиная с подросткового возраста, знания об эмоциях делаются все более непосредственными отношениями к этим эмоциям (В.А. Лабунская, 2000).

Для эмоциональной устойчивости подростков характерны:

1. Очень большая эмоциональная возбудимость, из-за этого подростки различаются горячностью, сумасшедшим проявлением личных чувств, страстностью: они усиленно хватаются за увлекательное дело, рьяно защищают собственные принципы, готовы «взорваться» на мельчайшую неправду к себе и своим друзьям.
2. Большая устойчивость эмоциональных переживаний в частности, подростки в течение продолжительного времени не забывают обиды.
3. Повышенная подготовленность к ожиданию страха, выражающая в тревожности. В.Н. Кисловская (1972) установила, что самая высокая тревожность замечается в подростковом возрасте.
4. Путаность чувств: нередко подростки с жаром отстаивают своего товарища, хотя понимают, что тот достоин неодобрения; владея высокоразвитым чувством своего достоинства, они могут заплакать от обиды, хотя и осознают, что плакать стыдно.
5. Возникновение переживания не только по поводу оценки подростков другими, но и по поводу самооценки, которая возникает у них из-за роста их понимания.
6. Сильно сформированное чувство принадлежности к группе, отчего они острее и болезненнее переживают осуждение друзей, чем осуждение взрослых или учителя; часто зарождается страх быть изгнанным группой.
7. Предъявление высоких условий к дружбе, в основе которой лежит единство интересов, нравственных чувств; дружба у подростков более предпочтительная и интимная, более долгая; под воздействием дружбы изменяются и подростки, правда, не всегда в положительную сторону; распространена групповая дружба.
8. Проявление гражданского чувства патриотизма (В.М. Писаренко, 1986).

Увеличение агрессивных тенденций в подростковой среде воспроизводит одну из тончайших социальных проблем нашего общества, где за последние годы остро возросла преступность у подростков. При этом

волнует факт повышения числа преступлений против личности, влекущих за собой тяжкие телесные повреждения.

В этих условиях безумно актуализуется анализ проблемы агрессивного поведения детей подросткового возраста. Эта проблема считается предметом немалого числа психологических работ. Ей, посвящены специальные монографии Р. Уолбера, А. Басса, К. Лоренса, М. Браун и значительное число экспериментальных работ.

В настоящее время основной массой ученых воспринимается следующее определение агрессии.

Агрессия – это любая форма поведения, обращенная на обиду или причинение вреда другому живому существу, не желающему аналогичного обращения. В настоящее время все больше утверждается представление об агрессии как мотивированных внешних действиях, нарушающих нормы и правила сосуществования, причиняющие вред, боль и страдание окружающим. В этом плане заслуживает внимание выделение агрессии инструментальной и преднамеренной (Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова, 1991).

Действительно тревожащие моменты в поведении подростков, такие, как агрессивность, приобретают устойчивый характер.

Наиболее целую картину сущности, агрессивного поведения подростков приносит анализ их мотивации. Видимую роль в этой мотивации выступают чувства и эмоции отрицательного характера: гнев, страх, месть, враждебность и т.п. Агрессивное поведение детей подросткового возраста, взаимосвязанное с этими эмоциями, выражается в драках, побоях, оскорблениях, убийствах, отчасти в изнасиловании, телесных повреждениях, в повреждении или уничтожении имущества.

Неслучайно выяснению воздействия линии воспитания в семье и школе на агрессивность детей отдано много исследований. Так, Бандура и Уолтерс, на основе опроса и жизненных наблюдений определили, что если матери снисходительно относятся к агрессивным действиям своих детей и даже намеренны им потакать, то подростки делаются еще агрессивней. Вместе с



тем в другом исследовании представлено, что подростки, подвергающиеся жестким наказаниям, отличаются большой агрессивностью по взаимоотношению к друзьям. Причем физические наказания за агрессивное поведение увеличивают жестокость, агрессивность подростков (Т.А. Немчин, 1983; Е.И. Печеневская, 2015).

Данные современной науки говорят, что агрессивный подросток – это, обыкновенный ребенок, которому характерна обыкновенная наследственность. А черты, качества агрессивности он получает под воздействием ошибок, недоработок, упущений в воспитании, сложностей в окружающей его среде, а также средствами общественной информации (И.М. Павлова, 2000; С.С. Федосина, 2011).

Агрессивность как отличительная черта личности вероятно сформировываться в семье. Отдельные родители вынуждают детей к повиновению, другие не интересуется нуждами ребенка, третья переоценивает ребенка и мало его контролирует. Имеющий место негативный микроклимат во многих семьях, как и в системе формальных и неформальных отношений с миром взрослых, определяющий начало отчужденности, грубости, неприязни некоторой части подростков, стремления действовать назло, наперекор воле находящихся вокруг, что формирует объективные предпосылки для проявления агрессивности, демонстративного неповиновения.

Интенсивное развитие самосознания, критического мышления приводит к тому, что ребенок в подростковом возрасте замечает противоречия не только в окружающем его мире, но и внутри своего мнения о себе. Это часто является причиной для изменения эмоционально-ценностного отношения к себе, проявляясь в резком всплеске недовольства собой и в соединении противоположных качеств, как самоуверенность и боязливость, бесчеловечность и повышенная чувствительность, дерзость и застенчивость.

Острота и продолжительность ломки и перестройки бывших отношений к окружающему миру и к самому себе обретают форму психологического кризиса, который сопутствуется и углубляется кризисом в системе воспитания подростка, когда встречаются старые его формы и нужды подрастающего человека в самореализации.

Все эти отрицательные тенденции часто могут стать базой для проявления агрессивного поведения подростков (Н.А. Кисловская, 2015).

Известный психоаналитик Анна Фрейд описывает состояние тревоги, как эмоциональное состояние, появляющееся в ожидании неясной опасности, негативного развития событий, характеризуется беспредметностью, в отличие от страха, как реакции на определенную угрозу.

Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующийся низким порогом происхождения реакции тревоги. Тревогу обычно испытывают люди страдающие нервно-психическими заболеваниями, а также тяжелыми соматическими заболеваниями. Но тревожность появляется и у здоровых людей. Тревожность, является субъективным проявлением неблагополучия личности (Л.А. Китаев-Смык, 2009; В.Р. Кисловская, 1972).

Понятие тревога было введено в психологию З. Фрейдом, разведившим конкретный страх (Furcht) и неопределенный, безотчетный страх – тревогу, носящую глубинный, иррациональный, внутренний характер (Angst).

Тревога мешает развитию адекватного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции, к зарождению вторичных (осознанных или неосознаваемых) проявлений, которые наряду с тревогой характеризуют психическое состояние подростка.

На психологическом уровне тревога выражается как напряжение, опасение, нервозность, чувство неопределенности и угрожающей беды, невозможность принять решение и др.

По суждению Прихожан А.М. уровень тревожности изображает внутреннее отношение подростка к конкретному типу ситуаций и дает

побочную информацию о характере взаимосвязей ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и школе (А.М. Прихожан, 2000).

Когда же этот уровень превосходит оптимальный, можно говорить о появлении повышенной тревожности. Повышенный уровень тревожности у подростка может свидетельствовать о его недостающей эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным обстановкам. У подростка с этим уровнем тревожности формируется установочная позиция к себе как к слабому и неумелому. В свою очередь это порождает всеобщую установку на нерешительность в себе. Ребенок побаивается сделать ошибку, в нем нет уверенности единого человека. Неуверенность в себе – одно из проявлений заниженной самооценки.

Подростки с пониженным самоуважением безумно ранимы и чувствительны ко всему, что задевает их самооценку. Они болезненнее других чувствуют критику, смех, порицание. Подростки прежде всего тревожит плохое мнение о них окружающих. Они болезненно обращают внимание, если у них что-то не выходит или если они замечают в себе какой-нибудь недостаток. Чем ниже уровень самоуважения, тем вероятнее, что он страдает от одиночества. Низкое мнение о себе – один из характерных спутников депрессии (А.Е. Ольшанникова, 1983).

**Таким образом,** в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей подрастающих детей, внутренних и внешних условий их формирования могут пробуждаться ситуации, которые нарушают здоровый ход личностного развития, формируя конкретные предпосылки для происхождения и проявления эмоциональной устойчивости (Т.А. Немчин, 1983; Р.С. Немов, 2014). Эмоциональная устойчивость является одним из факторов, влияющих на формирование личности подростка.

## 2.2. Особенности эмоционального развития подростков с ОВЗ

Формирование эмоций считается одним из самых важных условий развития личности подростка с ОВЗ. Развитию эмоциональной устойчивости подростка с ОВЗ способствуют семья, детский сад, школа, вся та жизнь, которая окружает и непрерывно влияет на него.

Существует ряд заурядных психопатологических особенностей, характерных для данной категории подростков.

К ним относятся:

- примитивность эмоций;
- пониженный интерес к предметам и явлениям;
- повышенный уровень агрессивности, проявление враждебности, недоброжелательности к окружающим;
- двигательная расторможенность;
- сниженный уровень самоконтроля;
- негативизм и упрямство;
- проявление жестокости.

Наравне с активными реакциями протеста отмечаются бездейственные реакции, когда ребенок становится малоактивным, избегает контактов с окружающими, не отвечает на вопросы, старается уединиться, отворачивается от игр, коллективных видов деятельности.

На этом фоне у него обостряются такие эмоциональные нарушения как:

- плаксивость;
- обидчивость;
- неустойчивость настроения.

Задачами коррекции и формирования эмоционально-волевой устойчивости подростков с ОВЗ являются:

1. Формирование коммуникативного поведения в процессе эмоционально-положительного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.
2. Развитие эмоциональной отзывчивости, сочувствия.

### 3. Развитие уверенности в себе и самоутверждения (В.И. Долгова, 2014).

Для большинства подростков с ОВЗ свойственна повышенная утомляемость. Они моментально становятся вялыми или раздражительными, плаксивыми, с трудом концентрируются на задании. При неудачах быстро теряют интерес, отказываются от выполнения задания, у некоторых подростков в результате усталости появляется двигательное беспокойство. Подросток начинает суетиться, интенсивно жестикулировать и гримасничать, у него возрастают насильственные движения, возникает слюнотечение. Собранность в любой деле у такого ребенка сформировывается с большим трудом.

У других подростков с ОВЗ наблюдается повышенная возбудимость, волнение, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству. Для них свойственна стремительная смена настроения: то слишком веселы, шумны, то делаются раздражительными, плаксивыми. При воспитании такого подростка нужно говорить с ним спокойным тоном, проявлять доброжелательность и терпение.

Многие подростки с ОВЗ отличаются повышенной впечатлительностью: болезненно обращают внимание на тон голоса, замечают малейшие перемены в настроении матери, болезненно чувствуют на ее слезы. Поэтому нужна спокойная домашняя обстановка. Все рассуждения о здоровье ребенка, переживания по этому поводу, ссоры, слезы в его присутствии недопустимы.

У многих подростков с ОВЗ замечается расстройство сна: они тяжело засыпают, спят тревожно, со страшными сновидениями, временами с плачем и криком. Такой сон не приносит отдыха нервной системе: утром подросток просыпается вялым, отказывается от занятий. Вследствие этого, если у ребенка расстроен сон, родителям во что бы то ни стало надо посоветоваться с врачом. Кроме того, при воспитании таких детей очень важно придерживаться режима дня, организовывать спокойную обстановку перед

сном: избегать шумных игр, просмотра видео- и телепередач и всевозможных вызывающих раздражителей.

Также у подростков с ОВЗ мнение об окружающем мире ограничено. Поэтому весьма важно постепенно обогащать кругозор ребенка, знакомить его с различными предметами и явлениями, приучать к новым явлениям осторожно, не перегружая избытком впечатлений. Прежде чем показать подростку каких-либо животных, нужно рассказать о них, показать их на иллюстрациях.

Особый уход требуется к подростку с ОВЗ с болезненно проявленным чувством страха. Родители обязаны очень осторожно обучать его предметам, которых он боится, помогать ему, постепенно одолевая свой страх. Особую существенность для предотвращения страха и развития отрицательных черт характера, как неуверенность, боязливость, располагает формирование у подростка активности. Он обязан исполнять дома возможную работу; его надо обучить с учетом его двигательных возможностей самостоятельно есть, одеваться, привить простые бытовые навыки. Важно, чтобы подросток с ОВЗ не только обслуживал себя, но и всегда обладал некоторыми обязанностями, осуществление которых важно для находящихся вокруг: помочь накрыть на стол, убрать посуду и т.д. В результате у него возникает интерес к труду, чувство радости, что он может быть полезен старшим, уверенность в собственных силах.

В ходе всякой деятельности расширяется кругозор подростка, формируется его мыслительные способности. Многие родители, боясь, что подросток упадет, уронит посуду, обольется или неправильно оденется, не дают ничего делать ему самостоятельно. Это приводит к тому, что он вырастает пассивным, вялым. Подросток не стремится выполнять задания, не может придерживаться правил коллективных игр. Таким образом, желая избавить подростка от трудностей, постоянно опекая его, ограждая от всего, что может опечалить, родители тем самым ставят своего ребенка в трудное

положение на многие годы. Терпение, организованность и выдержка – важнейшие условия воспитания в семье подростка с ОВЗ.

При изучении эмоциональной устойчивости надо помнить о её двойном содержании – это одновременно и объективный процесс взаимодействия и обмена информацией между людьми, и оценка им друг друга (И.П. Воропаева, 1993; Л.Я. Гозман, 1987).

У большинства подростков с ОВЗ имеется эмоциональная неустойчивость. Уже в раннем возрасте они капризны, слезливы, легко раздражаются, не выносят шума и суеты. В подростковом возрасте они вспыльчивы, срывают уроки, оскорбляют учителей или выражают протест криками, плачем и разрушительными действиями. Эмоциональные расстройства в 50% случаев совмещаются с неусидчивостью, суетливостью, а порой и расторможенностью. Почти все не только раздражительны, но и злобны, легко возбудимы, склонны к агрессивным и разрушительным действиям. Они беспрестанно ссорятся со сверстниками, дерутся с ними, наносят повреждения, грозятся расправой. В части случаев объектами разрядки их эмоционального накала становятся они сами. У наименьшего числа подростков наблюдаются дистимические расстройства, выражающиеся в форме напряженных, нелепых и немотивированных эйфорий. Наряду с более сложными эмоциональными нарушениями почти у половины ярко усилены примитивные желания (Ю.С. Бабахан, 1990; Е.П. Ильин, 2013).

Свойственно недоразвитие и эмоциональной устойчивости. Типичны малая дифференцированность и однообразие эмоций, бедность либо отсутствие оттенков переживаний, слабость побуждений и борьбы мотивов, эмоциональные реакции в основном на непосредственно воздействующие раздражители. Недоразвитие эмоциональной устойчивости обостряет общую косность психики, слабую психическую активность, скупость интереса к окружающему, недостаток инициативы, самодостаточности. В то же время неумение удерживать аффект влечения неоднократно проявляется в

склонности к импульсивности, интенсивной аффективной реакции (буйные вспышки гнева, враждебные разряды) по мелкому предлогу.

В эмоционально-волевой сфере играет недоразвитие наиболее сложных эмоций. Неадекватность эмоциональных реакций часто объединена с неспособностью разделять главное от второстепенного, побочного. Отсутствуют либо очень слабые переживания, которыми формируются интерес и побуждения к познавательной деятельности. Но в то же время даже при выраженных степенях слабоумия нередко сохранены эмоции, связанные с элементарными потребностями, определенной ситуацией, а также «симпатические» эмоции: проявления сочувствия к конкретным лицам, способность к переживанию обиды, стыда.

Л.С. Выготский (2000) выдвинул глубоко содержательную концепцию психического развития ребёнка с ОВЗ, которая не потеряла своей актуальности и сегодня.

Анализируя особенности эмоциональной устойчивости, С.Я. Рубинштейн (1989) указывает, что незрелость личности подростка с ОВЗ, в первую очередь, особенностями развития его интеллекта, выражается в ряде особенностей его эмоциональной сферы: недостаточная дифференцированность эмоциональных реакций, их амбивалентность, примитивность, неадекватность; эмоциональные реакции произвольны воздействиям.

Следует отметить и то, что чем ярче патологии в умственном развитии, тем явнее рассогласование в эмоциональной сфере (О.А. Конопкин, 2010).

Подростки этой категории, как и все дети, начиная с раннего возраста, прежде всего, должны обучиться кое-каким единым правилам поведения. Доброе чувство близких людей с совмещением с требовательностью несомненно помогут ему в этом. Нужно также, чтобы подросток начинал принимать себя таким, каков он есть, чтобы у него систематически формировалось правильное отношение к своей болезни, к собственным способностям. Ведущая роль в этом относится родителям: особенно у них



подросток будет усваивать оценку и понятие о себе и своей болезни. В связи от реакции и поведения родителей он будет анализировать себя или как инвалида, не обладающего шансов занять активное место в жизни или, как человека, способного достичь каких-нибудь успехов.

**Таким образом,** родители должны осмыслить сами и внушить подростку с ОВЗ, что болезнь выступает собой лишь одной из сторон его личности, что у него есть большое количество других качеств и достоинств, которые нужно совершенствовать. Ни в коем случае они не должны стесняться ребенка с ОВЗ – тогда и он сам не будет уходить в себя, в свое одиночество. Такой подросток будет лишен эгоцентризма, он будет с наслаждением делать посильную работу и приходить в восторг этому, чего добьется. Это дает ему возможность вести спокойную, богатую впечатлениями и положительными переживаниями полноценную жизнь.

Важнейший вывод, к которому приходит Л.С. Выготский (2000), что ребёнок с ОВЗ «принципиально способен к культурному развитию, сознательно может сформировать в себе высшие психические функции, но в сущности обнаруживается часто культурно недоразвитым и лишённым этих высших функций». И разъясняется это историей становления ребёнка с ОВЗ, т.е. когда биологическая неполноценность лишает его возможности своевременно усваивать культуру человечества.

### **2.3. Формы и методы формирования эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ**

Все аспекты личностной сферы у подростков с ОВЗ формируются медленно и с большими отклонениями. Подросткам характерно резко выраженное отставание в развитии эмоций, недифференцированность и малоустойчивость чувств, ограничение диапазона переживаний, крайний характер проявлений радости, огорчения, веселья.

Проявление эмоций не находится в зависимости от качественного своеобразия структуры дефекта, т. е. от принадлежности подростка к определенной клинической группе. Становление эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ в существенной мере формируется правильной организацией всей их жизни и присутствием специального педагогического и воспитательного влияния, реализовываемого педагогами и воспитателями. Благоприятные обстоятельства оказывают содействие выравниванию импульсивных проявлений гнева, обиды, радости, выработыванию правильного повседневного поведения, закреплению нужных для жизни в семье или в учебном учреждении навыков и привычек, а также дают возможность детям сделать первые шаги в ориентированности контроля, за своими эмоциональными проявлениями. Волевая сфера у подростков с ОВЗ присутствует на самых начальных этапах созревания (О. А. Копина, 1995; И.Б. Кочубей, 1991).

Тенденции развития эмоциональной сферы детей с ДЦП. Формирование личности подростка с ДЦП сопутствуется незрелостью эмоциональной устойчивости. Чаще всего подросток следует простыми эмоциями, дети хорошо эгоцентричны, внушаемы, обычно, не готовы к волевым усилиям над собой. Все это сопровождается двигательной расторможенностью, эмоциональной нестабильностью, высокой степенью утомляемости.

Следует также подметить, что любые эмоционально-волевые нарушения могут выявлять себя различно. Дети могут быть как легко возбудимыми, так и пассивными. ДЦП часто сопровождается расстройством сна, повышенной впечатлительностью с преобладанием отрицательных эмоций, высокой утомляемостью, слабой волевой активностью. При этом слабость волевой активности объединена с особенностями воспитания подростка. Вместе с высокой чувствительностью, появляющийся в следствии наблюдения тревожности и депрессии родителей, это приводит к недостатку инициативы, робости, неуверенности в своих силах. На фоне таких

эмоциональных проявлений могут встречаться эгоцентрические тенденции, стремление манипулировать окружающими путем своей болезни.

Система работы по коррекции эмоционально-устойчивого поведения организуется с учетом диагностических данных – уровня психологической комфортности обучения, школьной тревожности и страхов, самооценки и уровня притязаний, межличностных отношений в семье и эмоциональное благополучие ребенка в семье. Каждому возрасту подбираются методы и приемы, в соответствии с уровнем развития, направленные на:

- формирование умения адекватно принимать самого себя и других;
- формирование умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, т.е. формирование личностной рефлексии;
- формирование умения находить в трудных ситуациях силы внутри себя, принимать ответственность за собственную жизнь, умения делать выбор;
- коррекцию проблем в эмоционально-волевой сфере, адекватное ролевое развитие, а также формирование произвольной регуляции поведения (Ю.Б. Максименко, 1990).

Для реализации данных задач применяются следующие методы и приемы:

1. Сказкотерапия. Сказка может в интересной форме и доступными словами показать окружающую жизнь, людей, поступки, в самое короткое время показать к чему приводит тот или иной поступок. Обязательным условием для детей с ОВЗ является использование наглядной опоры. Сказкотерапию можно использовать как для младшего школьного, так и для старшего возраста.
2. Игротерапия – применяется как средство самовыражения, достижения эмоциональной устойчивости и саморегуляции.
3. Дыхательная гимнастика – способствует ослаблению эмоционального дискомфорта, обучению приемам релаксации, развитию навыков саморегуляции и самоконтроля поведения.

4. Релаксация – оказывать содействие расслаблению всех групп мышц, развитию воображения, восприятия, снятие эмоционального напряжения.

5. Арттерапия в сочетании с музыкой дает очень положительных эффект при работе с данной категорией детей. Участие ребенка с ОВЗ в художественной деятельности со сверстниками развивает его социальный опыт, учит его адекватному взаимодействию и общению в совместной деятельности, обеспечивает коррекцию нарушений коммуникативной сферы. Общение с искусством помогает детям очиститься от наслоившихся негативных переживаний, отрицательных проявлений. Для создания рисунков можно предложить использовать детям руки, пальчики, ватные палочки, губку.

7. Мимические и пантомимические этюды и др.

Следует отметить, что для более успешной работы по гармонизации психических состояний указанные выше методы приобретут большую эффективность, если будут включены в систему упражнений, каковой являются групподинамические упражнения (В.П. Пугачев, 2005).

**Групподинамические упражнения** призваны формировать и улучшать социальную компетентность клиентов: культуру делового общения, слаженность действия в команде, умение предотвращать или конструктивно разрешать конфликты и т.п. Главная цель групподинамических упражнений – приобретение их участниками и группой в целом соответствующего опыта решения задач и коллективного взаимодействия. Разнообразие групподинамических упражнений и их специфика дают основание рассматривать их как метод оценки и обучения, или как тренинговую технику. Они построены на свободной импровизации участников тренинга, их спонтанных действиях, которые могут менять ситуацию. Групподинамические упражнения строятся по принципу «здесь и теперь», т.е. игроки вживаются в ситуацию и действуют исходя из неё.

**Таким образом,** подобрать методы для работы с данной категорией подростков очень сложно, поэтому многие задания можно упрощать, переделывать, давать инструкции на доступном языке. При рефлексии

подростки могут определить, что им понравилось и запомнилось, но вычленив то, что они при этом чувствовали – очень проблематично.

Работа по коррекции эмоциональной устойчивости поведения подростков с ОВЗ начинается с первого класса и продолжается на протяжении всех лет обучения.

### **Вывод по 2 главе**

Сфера эмоционально устойчивого поведения наших воспитанников слишком сложна и несовершенна. В связи с этим появляются всевозможные проблемы в их жизни: отношение с друзьями, с родителями, ощущение чувства одиночества, неполноценности, страха, тревоги и др. С целью коррекции этих проблем ведутся индивидуальные консультации. Консультации могут помочь формированию навыков самоконтроля, адекватной самооценки, саморегуляции, повышали эмоциональную устойчивость подростков.

В работе по коррекции проблем эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ невозможен быстрый показательный эффект.

## Глава 3. Экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ

### 3.1. Организация и методы исследования

Эмоциональная устойчивость играет важную роль в жизни человека. Она помогает приспособиться к той или иной ситуации. Подростковая эмоциональная устойчивость влияет и на будущее поведение человека. Эмоциональная устойчивость способствует социальному и нравственному развитию. Проведенные психолого-педагогические и психофизиологические исследования генезиса эмоциональной устойчивости показали зависимость эмоционального развития человека от содержания и структуры его деятельности, от характера взаимоотношений данного человека с окружающими людьми, от того, как он усваивает определенные общественные ценности и идеи, как овладевает нравственными нормами и правилами поведения. Подростковый возраст представляет собой период, когда влияние эмоциональной устойчивости на духовную жизнь наиболее очевидно. Ситуация взросления подростка с ОВЗ особенна и в этот период происходит расширение жизненного пространства ребенка, как в географическом смысле, так и в смысле расширения социального окружения. Подросток не хочет больше принадлежать сообществу детей и в то же время знает, что он еще не взрослый. Характерными чертами поведения такой личности являются эмоциональная неустойчивость и чувствительность, застенчивость и агрессивность, эмоциональная напряженность и конфликтные отношения с окружающими, склонность к крайним суждениям и оценкам.

**Цель** нашего **исследования** заключалась в изучении особенностей проявления эмоциональной устойчивости и ее формирование у подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Исследование проводилось **на базе** ГАУ СО НСО «Реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями». В

исследовании приняли участие 20 подростков с ОВЗ (с диагнозом ДЦП с сохранным интеллектом).

Нами были определены **этапы экспериментального исследования:**

- 1. Констатирующий этап** – изучение особенностей эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ.
- 2. Формирующий этап** – составление и реализация программы с элементами групподинамических упражнений, направленной на формирование эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ.
- 3. Контрольный этап** – определение эффективности программы в формировании эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ.

#### *Констатирующий этап*

Для реализации цели были использованы следующие методики:

Методика «Определение эмоциональности устойчивости» (В.В. Суворова) (**приложение 1**) и методика изучения эмоциональной напряжённости (**приложение 2**).

#### **Методика изучения эмоциональной устойчивости.**

**Назначение теста:** предназначен для диагностики интегрального показателя эмоциональности.

**Инструкция к тесту:** «Пожалуйста, ответьте на вопросы теста. Варианты ответов: – Да. – Нет».

**Ключ к тесту.** За каждый утвердительный ответ «Да» начисляется 1 балл.

**Интерпретация результатов теста.** Чем большее число баллов набирает подросток, тем выше его эмоциональная устойчивость.

– от 0 до 5 баллов – эмоциональность низкая;

– от 6 до 10 баллов – средняя;

– от 11 баллов и выше – высокая.

### **Методика изучения эмоциональной напряжённости.**

**Инструкция:** «Вам предлагается дать ответы на 30 утверждений. Если вы с утверждением согласны, поставьте рядом с его номером знак «+»; если нет знак «-». Если Вы затрудняетесь ответить, напишите «не знаю»».

**Обработка.** Подсчитываются ответы «да» в первых 20-ти вопросах. Подсчитайте ответы «нет» на вопросы 21-30. Подсчитайте ответы «не знаю» по всей анкете, разделите пополам. Сложите эти три числа и сравните с приведенными ниже показателями уровней.

#### **Уровни:**

- 0-10 – низкий уровень;
- 11-20 – средний уровень;
- 21-30 – высокий уровень.

#### *Формирующий этап*

На данном этапе исследования составлялась и реализовывалась программа с элементами групподинамических упражнений, направленная на повышение эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ.

По результатам констатирующего этапа исследования были сформированы экспериментальная группа и контрольная группа:

- *экспериментальную группу* составили подростки с ОВЗ с низким уровнем эмоциональной устойчивости, которые подвергались гармонизирующему воздействию;
- *контрольную группу* составили подростки с ОВЗ с высоким и средним уровнями эмоциональной устойчивости, не подвергающиеся гармонизирующему воздействию.

#### *Контрольный этап*

После реализации программы осуществлялась повторная диагностика уровня эмоциональной устойчивости с целью определения эффективности программы с элементами групподинамических упражнений в повышении эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ.



### 3.2. Особенности проявления эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ (констатирующий этап)

Для оценки эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ была проведена диагностика с помощью методики «**Определение эмоциональности устойчивости**» (В.В. Суворова) и методика изучения «**Эмоциональной напряжённости**».

Обобщение полученных данных позволило определить количество подростков по уровням эмоциональной устойчивости и сделать вывод относительно количества подростков, имеющих низкий уровень эмоциональной устойчивости.

Данные по тесту на эмоциональную устойчивость в исходном виде приведены в **приложении 3**. Результаты обобщения данных представлены в **таблице 1**.

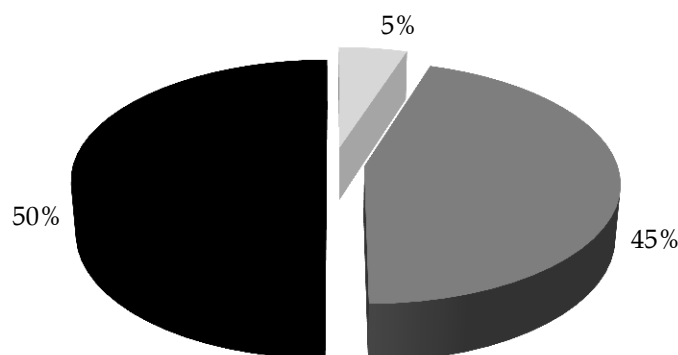
**Таблица 1**

**Обобщенные показатели распределения подростков с ОВЗ  
по выраженности уровней эмоциональной устойчивости  
(«Тест на эмоциональную устойчивость» В.В. Суворова) (N=20)**

Уровень эмоциональной устойчивости	Количество подростков с ОВЗ, чел. (%)
Устойчивость к эмоциональной устойчивости <i>(высокий уровень)</i>	1 (5 %)
Норма <i>(средний уровень)</i>	9 (45 %)
Повышенная чувствительность к эмоциональной устойчивости <i>(низкий уровень)</i>	10 (50%)
Всего	20 (100 %)

Для наглядности результаты полученных данных представлены в графической форме на **рисунке 1**.

Обработка и анализ результатов исследования позволили выявить данные (**рисунок 1**) о том, что высокий уровень эмоциональной устойчивости у одного испытуемого (5%), средний уровень эмоциональной устойчивости составляет 45% (9 чел.); низкий уровень эмоциональной устойчивости 50% (10 чел.).



- высокий уровень (устойчивость к эмоциональной устойчивости)
- средний уровень (норма)
- низкий уровень (повышенная чувствительность к эмоциональной устойчивости)

**Рисунок 1. Диаграмма распределения подростков с ОВЗ по уровню эмоциональной устойчивости («Тест на эмоциональную устойчивость» В.В. Суворова) (N=20)**

В **таблице 2** представлены результаты по пяти шкалам теста на эмоциональную устойчивость: первая шкала отражает повышенную реакцию на обстоятельства; вторая – склонность всё излишне усложнять, третья шкала – предрасположенность к психосоматическим заболеваниям, четвертая – деструктивные способы эмоциональной устойчивости, пятая шкала – конструктивные способы эмоциональной устойчивости.

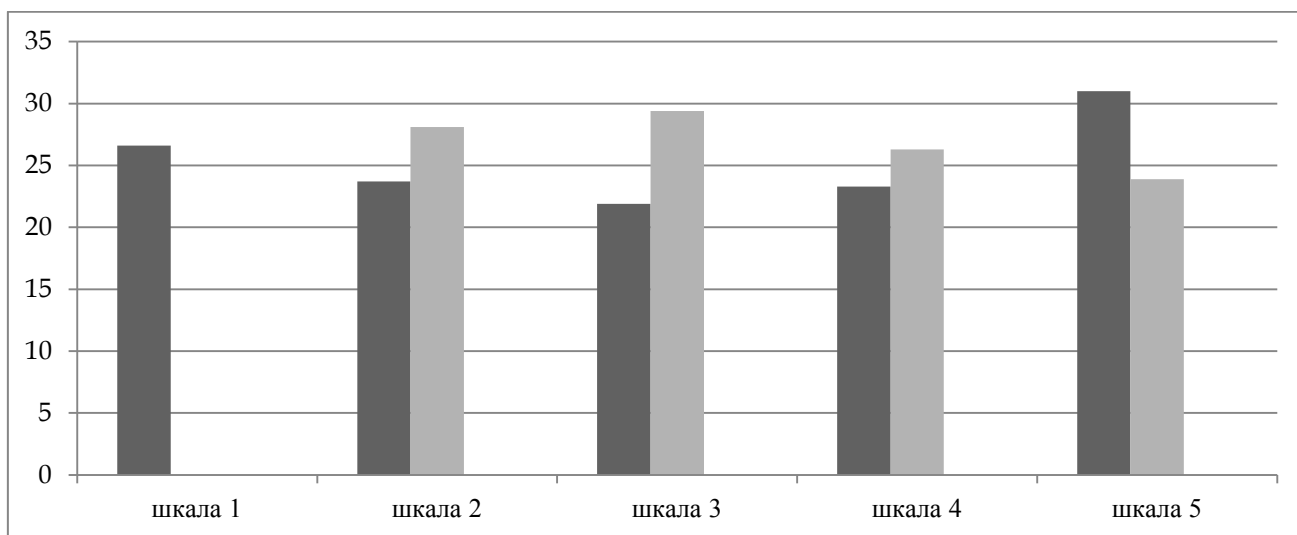
**Таблица 2**  
**Средние значения выраженности показателей эмоциональной устойчивости (ЭУ) по «Тесту на эмоциональную устойчивость» (В.В. Суворов) на констатирующем этапе (N=20)**

Испытуемые	Шкалы (балл)				
	1	2	3	4	5
	повышенная реакция на обстоятельства	склонность всё излишне усложнять	предрасположенность к психосомат. заболеваниям	деструктивные способы эмоциональной устойчивости	конструктивные способы эмоциональной устойчивости
Подростки с высоким и средним уровнями ЭУ (N = 10)	26,6	23,7	21,9	23,3	31,0
Подростки с низким уровнем ЭУ (N = 10)	29,2	28,1	29,4	26,3	23,9

Исходя из содержания методики, чем выше количественные оценки по общему показателю (среднее значение), тем ниже уровень эмоциональной устойчивости испытуемых. В частности, общий показатель для испытуемых с низким уровнем эмоциональной устойчивости составляет 89,1 балла, что характеризует повышенную чувствительность к эмоциональным воздействиям.

Результаты данных **таблицы 2** наглядно представлены в графической форме на **рисунке 2**.

Итак, как показывают полученные данные, подростки с низким уровнем эмоциональной устойчивости в отличие от подростков с высоким и средним уровнями имеют показатели выше, такие как повышенную реакцию на обстоятельства – 29,2 балла; склонность всё излишне усложнять – 28,1 балла, предрасположенность к психосоматическим заболеваниям составляет – 29,4 балла, тогда как у испытуемых с высоким и средним уровнями эмоциональной устойчивости средний показатель по данной шкале ниже и составляет 21,9 балла.



Примечание: шкала 1 - повышенная реакция на обстоятельства; шкала 2 - склонность всё излишне усложнять; шкала 3 - предрасположенность к психосоматическим заболеваниям; шкала 4 - деструктивные способы эмоциональной устойчивости; шкала 5 - конструктивные способы эмоциональной устойчивости.

**Рисунок 2. Графическое изображение выраженности показателей эмоциональной устойчивости по «Тесту на эмоциональную устойчивость» (В.В. Суворов) на констатирующем этапе (N=20)**

Деструктивные способы преодоления эмоциональной неустойчивости у подростков с низким уровнем эмоциональной устойчивости 26,3 балла; конструктивные способы преодоления эмоциональной неустойчивости составляет 23,9 балла, тогда как у подростков с высоким и средним уровнями эмоциональной устойчивости данный показатель составляет 31,0 балла. Это говорит о том, что для подростков с высоким и средним уровнями эмоциональной устойчивости характерно применение оптимальных способов преодоления эмоций в отличие от подростков с низким уровнем эмоциональной устойчивости.

Как показывают полученные данные, для подростков с низким уровнем эмоциональной устойчивости менее характерен анализ своих действий, изменения своего поведения в разных ситуациях; проявляемые в сложившихся обстоятельствах: агрессивность, нетерпеливость, раздражительность; применение в отличие от испытуемых с высоким и средним уровнями деструктивных способов преодоления эмоциональной устойчивости, которые негативно отражаются на их психологическом здоровье, а также отрицательно сказываются и на окружающих участников учебно-воспитательного процесса.

Таким образом, результаты, полученные по тесту на эмоциональную устойчивость, свидетельствуют о том, что подросткам, имеющим низкий уровень эмоциональной устойчивости необходима работа по повышению их эмоциональной устойчивости.

Для уточнения полученных выводов представлены результаты и с помощью другой методики – теста «Эмоциональная напряженность». Полученные данные в результате диагностики приведены в **приложении 3**.

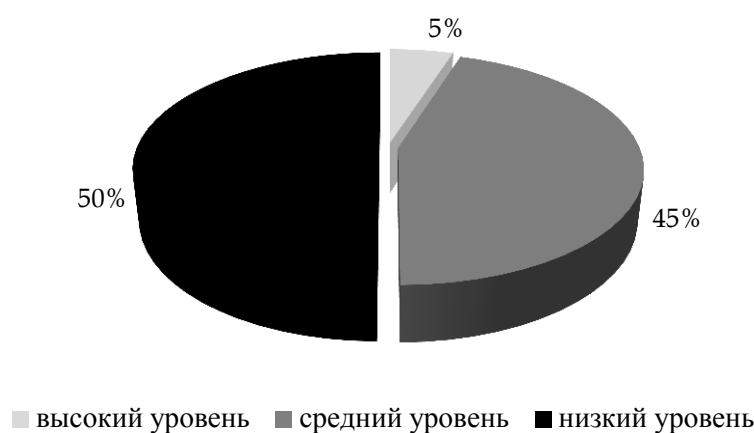
С целью обобщения полученных данных была составлена **таблица 3**.

Таблица 3

**Обобщенные показатели распределения подростков с ОВЗ по выраженности уровней эмоциональной устойчивости (тест «Эмоциональная напряженность») (N=20)**

Уровень эмоциональной устойчивости	Количество подростков, чел. (%)
Высокий уровень	1 (5 %)
Средний уровень	9 (45%)
Низкий уровень	10 (50%)
Всего	20 (100 %)

Результаты полученных данных наглядно представлены в графической форме на рисунке 3.



**Рисунок 3. Диаграмма распределения подростков по уровню эмоциональной устойчивости (тест «Эмоциональная напряженность») (N=20)**

Анализ полученных данных подтверждает результаты по тесту на эмоциональную напряженность, а именно, что у одного испытуемого (5%) высокий уровень эмоциональной устойчивости; средний уровень эмоциональной устойчивости имеют 9 испытуемых (45%), *низкий уровень* эмоциональной устойчивости у 10 испытуемых (50%) (таблица 3, рисунок 3).

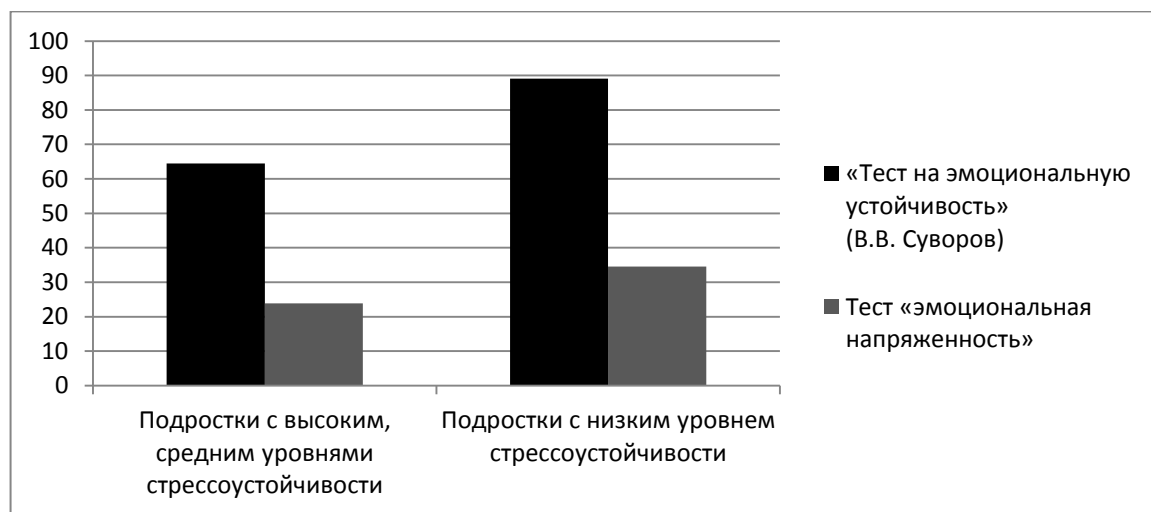
В таблице 4 отражены средние показатели эмоциональной устойчивости испытуемых по «Тесту на эмоциональную устойчивость» (В.В. Суворов) и теста «Эмоциональная напряженность».

Таблица 4

**Сравнение средних значений показателей эмоциональной устойчивости подростков на констатирующем этапе (N=20)**

Испытуемые	«Тест на эмоциональную устойчивость» (В.В. Суворов)	Тест «эмоциональная напряженность»
Подростки с высоким, средним уровнями стрессоустойчивости (N = 10)	64,5	23,9
Подростки с низким уровнем стрессоустойчивости (N = 10)	89,1	34,6

На **рисунке 4** приведены результаты средних показателей уровней эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ. Показатели эмоциональной устойчивости для каждого испытуемого приведены в **приложении 4**.



**Рисунок 4. Графическое изображение выраженности показателей эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ на констатирующем этапе (N=20)**

Итак, из представленных данных на **рисунке 4** наглядно видно, что у подростков с высоким и средним уровнями эмоциональной устойчивости показатель составляет 23,9 балла, тогда как у подростков, имеющих низкий уровень эмоциональной устойчивости, показатель составил 34,6 балла,

свидетельствующий о том, что испытуемые страдают заметным расстройством здоровья.

Исходя из этого, отметим, что подросткам с низким уровнем эмоциональной устойчивости необходимы и важны целенаправленные действия против одолевающих их эмоций, а для этого, безусловно, значима работа гармонизирующего воздействия по повышению их эмоциональной устойчивости.

Результаты исследования позволили убедиться в том, что подростки с низким уровнем эмоциональной устойчивости испытывают постоянное напряжение и чувствительность к нагрузкам, как психическим, так и физическим.

**Таким образом,** результаты проведенного эмпирического исследования свидетельствуют о необходимости работы, направленной на повышение эмоциональной устойчивости у подростков с низким уровнем эмоциональной устойчивости.

### **3.3. Методическое обоснование и описание программы по формированию эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ (формирующий этап)**

Программа по формированию эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ (**приложение 5**), с использованием групподинамических упражнений, строилась таким образом, чтобы подростки могли раскрыться, научились взаимодействовать друг с другом.

В основу планирования работы положены некоторые теоретические предпосылки: при критичном отношении ребенка к себе это может вызвать состояние подавленности, если ребенок склонен обвинять в неудачах не себя, а других – состояние агрессивности или же наоборот – апатии, безразличия и т.д. Здесь приведен пример крайний проявлений отрицательных состояний,

но чаще выявляются состояния менее яркие по своим проявлениям: нервозность, леность, плохое настроение.

Активный интерес к занятиям поддерживает высокую работоспособность. Для выработки эмоциональной устойчивости необходимы упражнения и тренировки. В этом отношении напряженная образовательная среда предоставляет все возможности для развития. Но для того, чтобы эмоциональная устойчивость связывалась у подростков с положительными переживаниями, положительными психическими состояниями, необходима уверенность в результативности, положительная оценка его учителем, а также благоприятная самооценка, самовнушение.

В процессе обучения и воспитания необходимо учитывать не только устойчивые особенности личности, но и временные психические состояния. Состояния – это своеобразный внутренний психологический климат, с которым подросток включается в работу, общается с друзьями, взрослыми. Воспитателю очень важно видеть состояние подростка, уметь правильно оценить и использовать его.

Эмоциональное состояние в значительной мере определяет восприятие педагогического воздействия. Например, подросток по-разному реагирует на порицание, будучи возбужденным или спокойным. Существует правило, согласно которому следует взыскивать, когда ребенок «остынет» от совершенного им проступка. Самому подростку необходимо знать о режиме труда и отдыха, о вредных привычках, о методах и приемах эмоциональной устойчивости на учебу и вариантах психологической тренировки памяти, внимания, работоспособности, особенно в период напряженной умственной деятельности.

Экспериментальные исследования в процессе обучения подростков с ОВЗ подтвердили, что эмоциональная устойчивость благотворно влияет на здоровье обучающихся, не вызывает переутомления, повышает работоспособность, улучшает самочувствие, активность и настроение,



снижает уровень тревожности в процессе обучения, приводит к общему улучшению их состояния.

**Цель программы** – формирование эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ посредством групподинамических упражнений.

**Задачи программы:**

1. Снятие психического напряжения и утомления, расслабление;
2. Развитие эмоциональной устойчивости;
3. Формирование эмоциональной устойчивости посредством групподинамических упражнений.

**Принципы реализации программы:**

- опора на зону ближайшего развития;
- принцип системности (взаимосвязи всех психических процессов);
- единство коррекции и диагностики;
- учёт индивидуальных особенностей и способностей ребенка;
- принцип деятельностного подхода (основан на ведущем виде деятельности подростка – общении);
- комплексность (совместные усилия психолога, подростков и родителей).

**По форме работы:** групповая и индивидуальная.

**По продолжительности:** 25 минут, для решения актуальной проблемы.

**Структура программы:** данная программа состоит из серии специально организованных занятий, составленных с учетом уровня развития подростков с ОВЗ (ДЦП с сохранным интеллектом), их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа состоит из:

1. Диагностического блока.

**Цель:** диагностика эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ.

2. Установочного блока.

**Цель:** формирование эмоциональной устойчивости, снятие эмоциональной напряженности, повышение уверенности в себе, формирование желания сотрудничать.

### 3. Гармонизирующего блока.

**Цель:** гармонизация эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ.

Специалисты, реализующие программу: данную программу может проводить психолог, имеющий базовую фундаментальную подготовку в области психологии и специальную подготовку в области конкретных методов коррекционно-развивающего воздействия.

**Этапы** реализации программы:

Перед занятиями проводится предварительная диагностика, в конце занятий проводится повторная диагностика.

Программа состоит из 7 занятий, которые проводятся два раза в неделю, продолжительностью 25 минут. Первые два занятия – ознакомительные.

Необходимые материалы для реализации программы: листы бумаги, краски и кисточки, аудиоаппаратура, стулья, коврики, карандаши, свеча, стенды.

Место проведения занятий: комната психоэмоциональной разгрузки и психологического консультирования, просторная группа, музыкальный зал.

Форма проведения занятий: групповая и индивидуальная, составом 10 человек.

**Ожидаемые результаты:** предложенная программа будет способствовать развитию эмоциональной устойчивости восприятия разных ситуациях, формированию навыков эмоциональной устойчивости в стрессовых ситуациях, обучению способам саморегуляции, что в совокупности приводит к повышению уровня эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ. Программа, направленная на повышение эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ.

## Тематический план

№	Цель занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная Часть
<b>Установочный этап</b>				
	Выявление уровня эмоционального состояния	Проведение предварительной диагностики		
<b>Основной этап</b>				
1.	Установление контакта между психологом и группой, а также между участниками коррекционной группы, создание положительного климата в группе	Орг. момент. Приветствие.	Упражнения: «Знакомство», «Имя превратилось», «Ласковое имя», «Рисунки имени».	Проведение рефлексии, домашнее задание.
2.	Создание положительной установки на совместную деятельность, устранение эмоциональных барьеров. Снятие эмоционального напряжения.	Орг. момент. Приветствие.	Упражнения: «Шалтай-Болтай», «Хип-хоп», «Релаксация», «Игра с песком», «Игра с муравьем».	Проведение рефлексии.
3.	Устранение внутреннего напряжения.	Орг. момент. Приветствие.	«Гимнастика», «Хорошее настроение», «Споем».	Проведение рефлексии
4.	Возможность перенести эмоции на бумагу. Развитие воображения, укрепление способности к концентрации.	Орг. момент. Приветствие	Проведение арт-терапии: «Совместное рисование», «Мандалы», Рисование под музыку.	Проведение рефлексии
5.	Развитие произвольной активности подростков. Формирование их эмоциональной и волевой сфер.	Орг. момент. Приветствие	«Поссорились два петушка», «Иголка и нитка», «Дракон кусает свой хвост», «Лисонька, где ты?», «Слушай мою команду».	Проведение рефлексии
6.	Развитие эмоциональной устойчивости подростка.	Орг. момент. Приветствие	«Я не знал!», «Возьми и передай», «Раздумье».	Проведение медитации Домашнее задание.
	Улучшение настроения,	Орг. момент.	Игра	Проведение

7.	укрепление эмоциональной устойчивости, развитие сплоченности, сосредоточенности. Развитие эмоциональной сферы детей.	Приветствие	«Рисуем настроение». Упражнение «Рисуем настроение».	рефлексии
<b>Проведение заключительной диагностики</b>				

### **3.4. Определение эффективности программы с элементами групподинамических упражнений в формировании эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ (контрольный этап)**

В соответствии с целью и задачами данной работы было организовано экспериментальное исследование эффективности программы по формированию эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ посредством групподинамических упражнений.

Итак, по итогам констатирующего этапа были сформированы экспериментальная и контрольная группа.

*Экспериментальную группу* составили подростки с ОВЗ с низким уровнем эмоциональной устойчивости, которые подвергались гармонизирующему воздействию.

*Контрольную группу* составили подростки с высоким и средним уровнями эмоциональной устойчивости, не подвергающиеся гармонизирующему воздействию.

На контрольном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика показателей эмоциональной устойчивости с помощью тех же методик: «Теста на эмоциональную устойчивость» (В.В. Суворов) и теста на «Эмоциональную напряженность».

С целью обобщения полученных данных была составлена **таблица 5**.

Как следует из данных, представленных в **таблице 5**, на контрольном этапе в экспериментальной группе результаты следующие: устойчивость к эмоциональной устойчивости составляет 20% (2 чел.), тогда как в

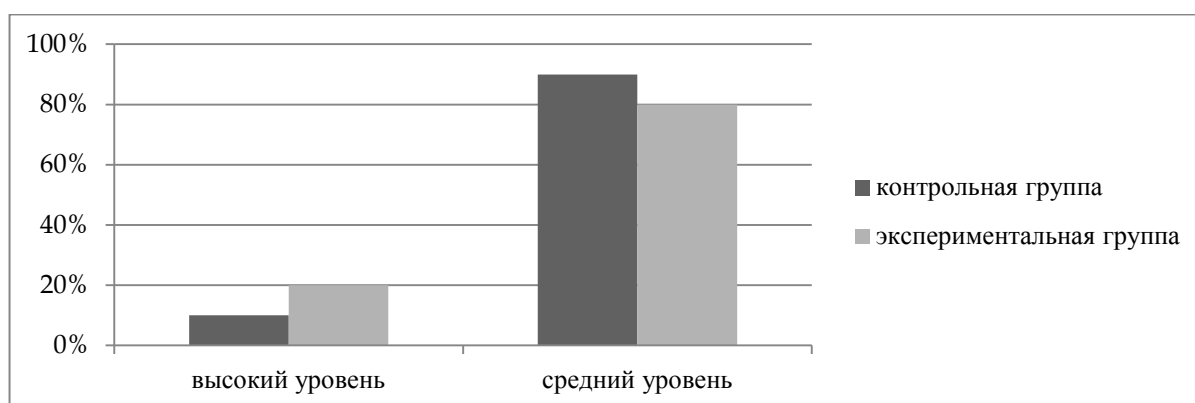
контрольной группе – 10 % (1 чел.); средний уровень в экспериментальной группе составил 80 % (8 чел.), в контрольной группе – 9 чел. (90 %).

Таблица 5

**Обобщенные показатели распределения подростков с ОВЗ по выраженности уровней эмоциональной устойчивости («Тест на эмоциональную устойчивость» В.В. Суворова) на контрольном этапе (N=20)**

Уровень эмоциональной устойчивости	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Устойчивость к эмоциональной устойчивости ( <i>высокий уровень</i> )	1 (10%)	2 (20%)
Норма ( <i>средний уровень</i> )	9 (90%)	8 (80%)
Повышенная чувствительность к эмоциональной устойчивости ( <i>низкий уровень</i> )	0 (0%)	0 (0%)
Всего	10 (100%)	10 (100%)

В графической форме результаты отражены на **рисунке 5**.



**Рисунок 5. Графическое изображение распределения подростков с ОВЗ по уровню эмоциональной устойчивости («Тест на эмоциональную устойчивость» (В.В. Суворов) на контрольном этапе (N=20)**

Итак, полученные результаты в ходе исследования, свидетельствуют о том, что после проведённой работы в экспериментальной группе результаты улучшились: высокий уровень стал на 10% выше, чем в контрольной группе; низкий уровень эмоциональной устойчивости, который был характерен на констатирующем этапе, на данном этапе исследования – отсутствует.

Показатели эмоциональной устойчивости по группам для каждого испытуемого приведены в **приложении 6**.

В **таблице 6** представлены средние показатели эмоциональной устойчивости на констатирующем и контрольных этапах в двух группах: контрольной и экспериментальной.

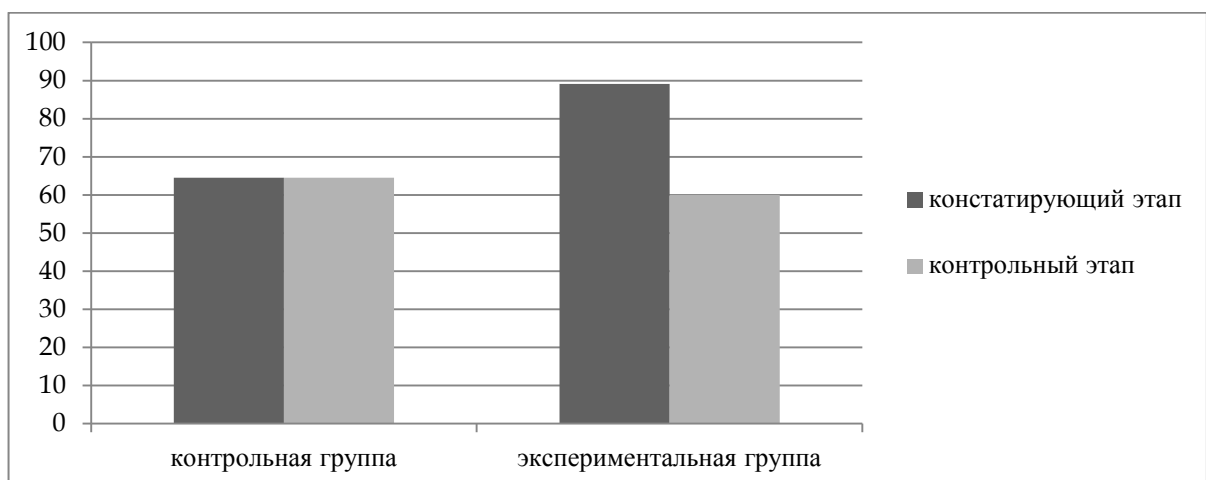
Из представленных в **таблице 6** данных видно, что в экспериментальной группе на контрольном этапе средний показатель составил 60,0 балла.

**Таблица 6**

**Средние значения показателей эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ по «Тесту на эмоциональную устойчивость» (В.В. Суворов) на контрольном этапе (N=20)**

Группа	Констатирующий этап	Контрольный этап
Контрольная (N = 10)	64,5	64,5
Экспериментальная (N = 10)	89,1	60,0

В контрольной группе средний показатель составил 64,5 балла, также, как и на констатирующем этапе, поскольку в контрольной группе подростки с ОВЗ с высоким и средним уровнями эмоциональной устойчивости не подвергались гармонизирующему воздействию. С целью наглядного отображения полученных результатов был составлен график, отражающий средние показатели стрессоустойчивости (**рисунок 6**).



**Рисунок 6. Графическое изображение выраженности показателей эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ по «Тесту на эмоциональную устойчивость» (В.В. Суворов) на констатирующем и контрольном этапах (N=20)**

Как видно из **рисунка 6**, снижение показателей по тесту на эмоциональную устойчивость оказалось более выраженным в экспериментальной группе, что является следствием гармонизирующей работы.

В **таблице 7** и на **рисунке 7** представлены средние показатели по пяти шкалам теста на эмоциональную устойчивость (В.В. Суворов).

**Таблица 7**

**Средние значения выраженности показателей эмоциональной устойчивости подростков с ОВЗ по «Тесту на эмоциональную устойчивость» (В.В. Суворов) на контрольном этапе (N=20)**

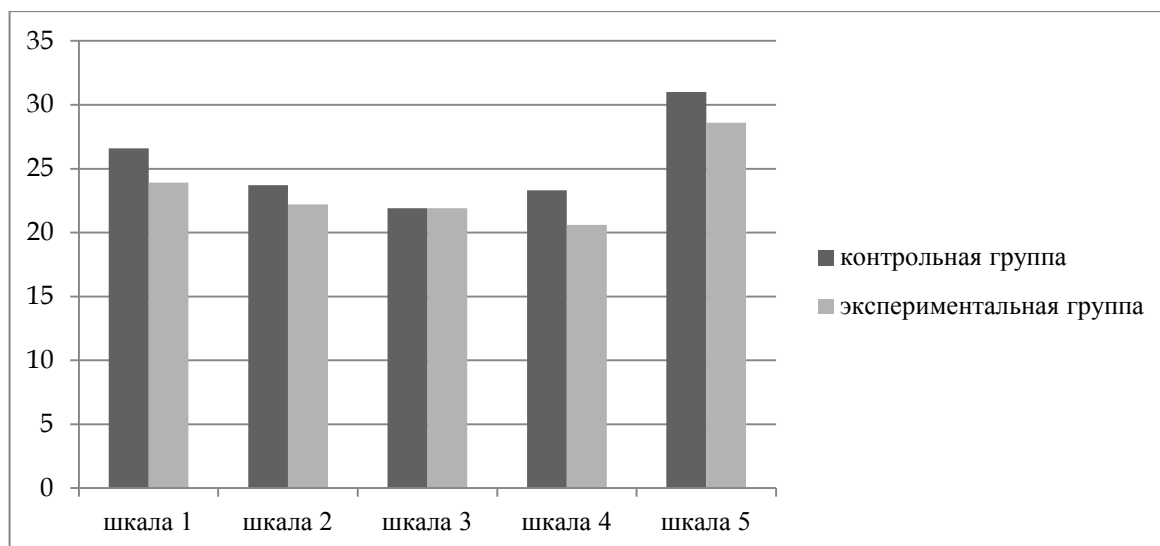
Группа	Шкалы (балл)				
	1 повышенная реакция на обстоятель- ства	2 склонность всё излишне усложнять	3 предрасполо- женность к психосомат. заболеваниям	4 деструк- тивные способы эмоциональ- ной устойчивости	5 конструк- тивные способы эмоциональ- ной устойчивости
Контрольная (N = 10)	26,6	23,7	21,9	23,3	31,0
Экспериментальная (N = 10)	23,9	22,2	21,9	20,6	28,6

В экспериментальной группе повышенная реакция на обстоятельства снизилась, составляет 23,9 балла, на констатирующем этапе данный показатель составлял 29,2 балла; склонность всё излишне усложнять составляет 22,2 балла (на констатирующем этапе показатель составлял 28,1 балла); предрасположенность к психосоматическим заболеваниям составляет 21,9 балла, тогда как на констатирующем этапе показатель составлял 29,4 балла.

В контрольной группе средний показатель по третьей шкале также как и в экспериментальной составляет 21,9 балла. Иными словами, средние показатели по данной шкале, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе одинаковы.

Деструктивные способы эмоциональной сферы в экспериментальной группе снизились, поскольку на констатирующем этапе средний показатель

составлял 26,3 балла, на контрольном этапе данный показатель составляет 20,6 балла. По пятой шкале, отражающей конструктивные способы преодоления эмоциональной устойчивости, средний показатель составляет 28,6 балла, на констатирующем этапе данный показатель составлял 23,9 балла. В контрольной группе данный показатель составляет 31,0 балла.



Примечание: шкала 1 - повышенная реакция на обстоятельства; шкала 2 - склонность всё излишне усложнять; шкала 3 - предрасположенность к психосоматическим заболеваниям; шкала 4 - деструктивные способы эмоциональной устойчивости; шкала 5 - конструктивные способы эмоциональной устойчивости.

**Рисунок 7. Графическое изображение выраженности показателей эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ по «Тесту на эмоциональную устойчивость» (В.В. Суворов) на контрольном этапе (N=20)**

На контрольном этапе в экспериментальной группе стал характерен анализ собственных действий, изменение поведения в сложившейся ситуации, применение практических рекомендаций, изученных в процессе занятий. Исходя из этого, следует отметить, что полученные результаты средних показателей по тесту на эмоциональную устойчивость оказалось более выраженным в экспериментальной группе, что является следствием гармонизирующей работы.

Аналогичные выводы были получены и при анализе результатов по тесту «Эмоциональная напряженность» (таблица 8, рисунок 8). На констатирующем этапе показатели в экспериментальной группе были хуже,



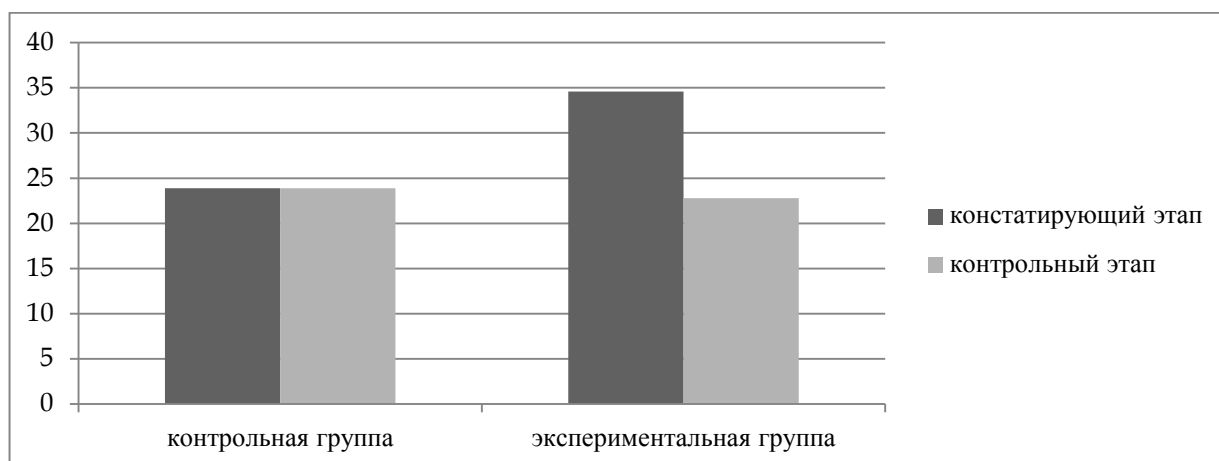
чем в контрольной группе. К окончанию эксперимента, напротив, результаты экспериментальной группы (22,8 балла) стали существенно лучше. В контрольной группе средний показатель составляет 23,9 баллов.

**Таблица 8**

**Средние значения выраженности показателей эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ по тесту «Эмоциональное напряжение» на контрольном этапе (N=20)**

Группа	Констатирующий этап	Контрольный этап
Контрольная (N = 10)	23,9	23,9
Экспериментальная (N = 10)	34,6	22,8

На **рисунке 8** наглядно представлены результаты в контрольной и экспериментальной группах.



**Рисунок 8. Графическое изображение выраженности показателей эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ по тесту «Эмоциональная напряженность» на констатирующем и контрольном этапах (N=20)**

Как видно из **рисунка 8** на данном этапе исследования в экспериментальной группе средние показатели значительно лучше. Итак, в результате работы получены данные, указывающие на то, что в экспериментальной группе средние показатели по сравнению с констатирующим этапом исследования снизились.

В **таблице 9** отражены полученные данные в экспериментальной группе по тесту на эмоциональную устойчивость (В.В. Суворов) и по тесту «эмоциональная напряженность».

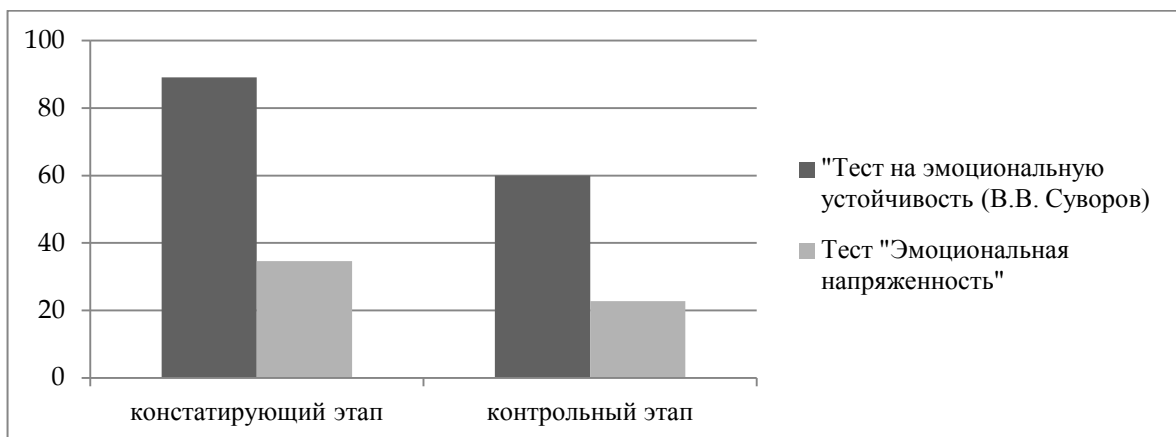
Таким образом, средние показатели подростков с ОВЗ достигли высокого и среднего уровней эмоциональной устойчивости.

**Таблица 9**

**Средние значения выраженности показателей эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах (N=10)**

Этапы исследования	«Тест на эмоциональную устойчивость» (В.В. Суворов)	Тест «эмоциональная напряженность»
Констатирующий	89,1	34,6
Контрольный	60,0	22,8

Результаты в экспериментальной группе наглядно представлены на **рисунке 9**.



**Рисунок 9. Графическое изображение выраженности показателей эмоциональной устойчивости в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах (N=10)**

Подводя итог экспериментальному исследованию, можно сделать вывод, что все приведённые данные, полученные в ходе эксперимента, свидетельствуют о том, что гармонизирующая работа оказалась продуктивной.

**Таким образом,** предложенная программа с элементами групподинамических упражнений, направленная на повышение эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ с низким уровнем эмоциональной устойчивости показала свою эффективность.

### **Вывод по 3 главе**

В соответствии с целью работы было организовано и проведено эмпирическое исследование, направленное на анализ особенностей проявления эмоциональной устойчивости и возможности её повышения у подростков с ОВЗ. В ходе исследования была проведена диагностика по «Тесту на эмоциональную устойчивость» (В.В. Суворов) и тесту «Эмоциональная напряженность». По результатам диагностики сделан вывод о том, что подросткам с ОВЗ с низким уровнем эмоциональной устойчивости необходима работа гармонизирующего воздействия по повышению их эмоциональной устойчивости.

Исходя из полученных данных, нами была составлена программа, направленная на формирование эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ посредством групподинамических упражнений. Для проверки эффективности предложенной программы был организован эксперимент. Результаты исследования показали, что реализация программы с применением групподинамических упражнений позволяет значительно улучшить эмоциональную устойчивость у подростков с ОВЗ, вследствие чего снижаются жалобы на здоровье, утомляемость и плохое настроение.

**Таким образом,** предложенная программа, направленная на повышение эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ показала эффективность. Исходя из этого, важно подчеркнуть, что педагогам-психологам необходимо проводить систематическую работу по повышению уровня эмоциональной устойчивости, разрабатывать и реализовывать программы по профилактике эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ.

## Заключение

Современное образование насыщается различными педагогическими технологиями, реализуются новые образовательные стандарты, которые, с одной стороны, помогают осуществлять обучение, воспитание, развитие и формирование личности в соответствии с современными требованиями общества. Но с другой стороны, с каждым годом увеличивается нагрузка на интеллектуальную, психоэмоциональную, информационную сферы подростков с ОВЗ. Поэтому подросткам важно повышать эмоциональную устойчивость.

В соответствии с целью и гипотезой исследования был проведен теоретический анализ литературы по проблеме эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ и возможностей её повышения. Результаты анализа научных публикаций показали, что исследования эмоциональной устойчивости являются одним из наиболее востребованных направлений психологии.

Позиции исследователей относительно определения эмоциональной устойчивости, как психологического феномена разнообразны. Так, психолог О.А. Черникова (2008) понимает под эмоциональной устойчивостью:

1. Относительную устойчивость оптимального уровня интенсивности эмоциональных реакций;
2. Устойчивость качественных особенностей эмоциональных состояний, т.е. стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач. М. Тышкова выделяет близкое понятие эмоциональной устойчивости, используя термин «психологическая устойчивость» и понимает под ним целостную характеристику личности, обеспечивающую её устойчивость к фрустрирующему и стрессогенному воздействию.

Можно определить, что наиболее полная характеристика эмоциональной устойчивости содержится в тех определениях, которые раскрывают сущность и ее содержание через регуляторные структуры

личности, свойства нервной системы и поиск особого механизма в виде саморегуляции и самоконтроля.

С точки зрения других, эмоциональная устойчивость способствует сохранению способности к социальному приспособлению; сохранению важных для личности межличностных взаимоотношений; обеспечению успешной самореализации, которая способствует достижению жизненных целей; сохранению трудовой активности при условии сохранения и укрепления психологического здоровья.

Итак, анализ теоретических исследований показал, что единого определения понятия «эмоциональная устойчивость» не имеется. Однако, можно отметить, что общими понятиями для разных точек зрения являются следующие: способность поддерживать наилучшую работоспособность и эффективность в сложившихся ситуациях; способность личности руководить своими эмоциями; способность личности сохранять оптимальное психическое состояние при воздействии негативных переживаний; способность эффективно решать сложные ситуации и задачи; способность успешно адаптироваться к различным стрессовым обстоятельствам.

Следует подчеркнуть, что эмоциональная устойчивость обеспечивает внутреннее благополучие подростка и установление оптимальных взаимоотношений со всеми участниками образовательного процесса: со сверстниками, родителями, учителями. Важным условием сохранения и укрепления психологического здоровья подростка является его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы» и расслабляться.

По повышению уровня эмоциональной устойчивости, актуальными являются методы и приемы, входящие в систему групподинамических упражнений, поскольку окажут наиболее эффективный результат.

Цель нашего исследования заключалась в изучении эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ и определении эффективности проведения программы с элементами групподинамических упражнений в её повышении.

Результаты экспериментального исследования подтвердили наше предположение о том, что эмоциональная устойчивость у подростков с ОВЗ имеет особенности проявления, определяющиеся степенью выраженности и доминированием отдельных уровней данной характеристики. Итак, обобщённые результаты психологической диагностики проявлений эмоциональной устойчивости показали, что для подростков, имеющих низкий уровень эмоциональной устойчивости, более характерно построение отрицательных прогнозов, предрасположенность к психосоматическим заболеваниям, применение деструктивных способов преодоления эмоциональной устойчивости; менее характерен анализ своих действий, изменения своего поведения в различных ситуациях в отличие от подростков, имеющих высокий и средний уровни эмоциональной устойчивости.

**Таким образом,** результаты, полученные в ходе эмпирического исследования, свидетельствуют о том, что подросткам с ОВЗ, имеющим низкий уровень эмоциональной устойчивости необходима и важна работа по повышению их эмоциональной устойчивости. Исходя из этого, нами была реализована программа по формированию эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ посредством групподинамических упражнений.

Результаты повторной диагностики показали положительные изменения уровня эмоциональной устойчивости у подростков, поскольку средние показатели испытуемых достигли высокого и среднего уровней их эмоциональной устойчивости. Данный факт позволил сделать вывод о том, что групподинамические упражнения способствуют формированию эмоциональной устойчивости.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, основные задачи решены, гипотеза доказана.

### Список литературы

1. *Аболин, Л.М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст] / Л.М. Аболин. – Казань: КГУ, 1987. – 261с.
2. *Аболин, Л.М.* Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения [Текст] / Л.М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. – №4. – С. 141–149.
3. *Абульханова-Славская, К.А.* Деятельность и психология личности [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 334с.
4. *Анохин, П.К.* Эмоции. Психология эмоций [Текст]: хрестоматия по психологии / П.К. Анохин. – СПб.: Питер, 2004. – С. 172-177.
5. *Бабахан, Ю.С.* Оперативная устойчивость и эмоциональный стресс [Текст] / Ю.С. Бабахан // Вопросы психологии. – 1990. – №3. – С. 158-164.
6. *Брушлинский, А.В.* Проблема субъекта в психологической науке [Текст] / А.В. Брушлинский. – М.: Ин-т психологии РАН, 1994. – 109с.
7. *Варданян, Б.Х.* Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости: категории, принципы и методы психологии. Психические процессы [Текст] / Б.Х. Варданян. – М.: Наука, 1983. – 542с.
8. *Вилюнас, В.К.* Психология эмоциональных явлений [Текст] / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 143с.
9. *Воропаева, И.П.* Коррекция эмоциональной сферы младших школьников [Текст]: методическое пособие / И.П. Воропаева. – М.: Изд-во Ин-та повышения квалификации и переподготовки работников образования МО, 1993. – 55с.
10. *Выготский, Л.С.* Проблема эмоций [Текст] / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1958. – №3.
11. *Гозман, Л.Я.* Психология эмоциональных отношении [Текст] / Л.Я. Гозман. – Изд-во Московского университета. – М.: МГУ, 1987. – 175с.
12. *Головин, С.Ю.* Словарь практического психолога [Текст] / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 2001. – 800с.
13. *Долгова, В.И.* Эмоциональная устойчивость личности [Электронный ресурс]: монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – М.: Изд-во «Перо»,

2014. – 173с. – Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/334> (13.12.2017).
14. *Дьяченко, М.И.* О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Текст] / И.И. Дьяченко, В.А. Пономоренко // Вопросы психологии. – 1990. – №1. – С. 106-113.
  15. *Зильберман, П.Б.* Эмоциональная устойчивость оператора [Текст] / П.Б. Зильберман / В кн.: Очерки психологии труда оператора. – М.: Наука, 1974. – С.138-172.
  16. *Изард, К.* Эмоции человека [Текст] / К. Изард. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 954с.
  17. *Изард, К.Э.* Психология эмоций [Текст] / К. Изард. – СПб.: Питер, 2000. – 464с.
  18. *Ильин, Е.П.* Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2013. – 783с.
  19. *Киселевская, Н.А.* Исследование эмоциональной устойчивости в подростковом и юношеском возрасте [Текст] / Н. А. Киселевская. – Наука и мир. – 2015. – №3. – С. 110-112.
  20. *Кисловская, В.Р.* Зависимость между социометрическим статусом и симптомом тревожности ожиданий в социальном общении (в возрастном плане) [Электронный ресурс]: автореф. дис. на соискание ученой степени канд.психол.наук / В.Р. Кисловская. – АПН СССР. Науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии АПН СССР. – М., 1972. – 26с. – Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007398003> (15.12.2017).
  21. *Китаев-Смык, Л.А.* Психология стресса. Психологическая антропология стресса [Текст] / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 943с.
  22. *Колодич, Е.Н.* Возможности социально-психологического тренинга в процессе повышения эмоциональной устойчивости учащихся [Текст] / Е.Н. Колодич, И.М. Павлова. – Мир психологии. – 1999. – №4. – С. 17-21.
  23. *Конопкин, О.А.* Психологические механизмы регуляции деятельности



- [Электронный ресурс] / О.А. Конопкин. – 2-е изд. – М.: URSS: Ленанд, 2010. – 316с. – Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004736247> (20.11.2017).
24. *Конопкин, О.А.* Стилевые особенности саморегуляции деятельности [Текст] / О.А. Конопкин, В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1989. – №5. – С. 18-26.
25. *Копина, О.С.* Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источники [Текст] / О.С. Копина, Е.А. Сулова, Е.В. Заикин // Вопросы психологии. – 1995. – №3. – С. 119-132.
26. *Кочубей, Б.И.* Эмоциональная устойчивость школьника [Текст] / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова // Вопросы психологии. – 1991. – №6. – С. 69-82.
27. *Куницына, В.Н.* Влияние особенностей семейного уклада на возникновение у ребенка застенчивости [Текст] / В.Н. Куницына, В.М. Ефимова // Психологические проблемы индивидуальности. – Л.: 1985. – С. 307-311.
28. *Лабунская, В.А.* Психологическое исследование условий, влияющих на успешность опознания эмоциональных состояний по выражению лица [Электронный ресурс]: автореф. дис. на соискание ученой степени канд.психол.наук / В.А. Лабунская. – Ленингр. ун-т им. А.А. Жданова. – Л., 1976. – 20с. – Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006967640> (21.01.2018).
29. *Макаренко, А.С.* Педагогические сочинения [Текст] / А.С. Макаренко. – В. 8т. – Т.4. – М.: Педагогика, 1984. – 400с.
30. *Маковецкая, Л.Ф.* Исследование эмоциональной устойчивости у подростков, склонных к аддиктивному поведению [Электронный ресурс] / Л.Ф. Маковецкая, Е.И. Стоянова // Материалы III-й Международной научно-практической конференции «Психическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал». – Красноярск, 2016. – С. 367-372. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27619878> (02.02.2018).

31. *Максименко, Ю.Б.* Диагностика эмоциональных и когнитивных компонентов в структуре психического образа [Текст] / Ю.Б. Максименко, А.И. Бондаренко // Диагностика и регуляция эмоциональных состояний. – Ч.1. – М., 1990. – С. 54-57.
32. *Мещеряков, Б.Г.* Большой психологический словарь [Текст] / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 632с.
33. *Наенко, Н.И.* О различии состояний психической напряженности [Текст] / Н.И. Наенко, О.В. Овчинникова // Психологические исследования. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1970. – С. 40-46.
34. *Немов, Р.С.* Познавательные процессы и психические состояния [Текст] / Р.С. Немов // Психология. – 6-е изд. – М.: Изд-во Юрайт, 2014. – 1007с.
35. *Немчин, Т.А.* Состояния нервно-психического напряжения [Текст] / Т.А. Немчин. – Л.: Ленинградский университет, 1983. – 167с.
36. *Ольшанникова, А.Е.* Эмоции и воспитание [Текст] / А.Е. Ольшанникова. – М., 1983. – 80с.
37. *Печеневская, Е.И.* Формирование эмоциональной устойчивости подростков [Электронный ресурс] / Е.И. Печеневская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – №8. – С. 21-25. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2015/75133.htm> (27.03.2018).
38. *Писаренко, В.М.* Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека [Текст] / В.М. Писаренко // Психологический журнал. 1986. – №7. – С. 62-73.
39. *Платонов, К.К.* Психология и психофизиология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека [Текст] / К.К. Платонов // Сб. науч. тр. – М.: 1989. – С.41-52.
40. *Прихожан, А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан. – М.: Воронеж, 2000. – 304с.
41. *Пугачев, В.П.* Руководство персоналом организации [Текст]: учеб. для студентов вузов / В.П. Пугачев. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 279с.

42. *Рейковский, Я.* Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392с.
43. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2015. – 705с.
44. *Свеницкий, А.Л.* Краткий психологический словарь [Текст] / А.Л. Свеницкий. – М.:Прспект, 2017. – 512с.
45. *Троицкая, Е.А.* Психологическая устойчивость и субъективное благополучие личности как ресурсы для проявления эмпатии [Текст] / Е.А. Троицкая // Вестник МГЛУ, 2014. – №7 – С. 46-59.
46. *Тышкова, М.* Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях [Текст] / М. Тышкова // Вопросы психологии. – 1887. – №1. – С. 27-32.
47. *Федосина, С.С.* Особенности значения понятия «эмоция» в научных теориях эмоциональных явлений [Электронный ресурс] / С.С. Федосина // Материалы научно-практической заочной конференции «Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей». – СПб.: Изд-во НИИРР, 2011. – С. 35-40. – Режим доступа: <http://docplayer.ru/43488692-Osobennosti-znacheniya-ponyatiya-emociya-v-nauchnyh-teoriyah-emocionalnyh-yavleniy.html> (26.02.2018).
48. *Черникова, О.А.* Исследование эмоциональной устойчивости, как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям [Текст] / О.А. Черникова // Спортивный психолог. – №3(15). – 2008. – С. 77-84.
49. *Чижова, К.И.* Психологическая сущность эмоциональной сферы личности [Электронный ресурс] / К.И. Чижикова // Вестник экономической интеграции. – 2014. – № 1. – С. 166-172. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21239651> (05.04.2018).
50. *Щербатых, Ю.В.* Общая психология [Текст] / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2014. – 272с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### Методика «Определение эмоциональности устойчивости» (В.В. Суворова).

**Назначение теста:** предназначен для диагностики интегрального показателя эмоциональности.

**Инструкция к тесту:** – Пожалуйста, ответьте на вопросы теста. Варианты ответов:

- Да.
- Нет.

#### Тест.

1. Можете ли вы сильно покраснеть от смущения или стыда так, что сами ощущаете, что щеки пылают и слезы навертываются на глаза?
2. Приходилось ли вам бледнеть от страха или огорчения?
3. Часто ли вы смущаетесь, свойственна ли вам застенчивость?
4. Легко ли вы плачете от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости? Могут ли у вас появиться слезы от эстетического удовольствия, когда слушаете музыку, читаете стихи?
5. Прошибал ли вас пот в неприятной или трудной обстановке?
6. Наблюдается ли у вас сухость во рту при сильном волнении? Садится ли у вас при этом голос?
7. В моменты сильного волнения или смущения не ощущаете ли вы скованности конечностей, когда ноги становятся негнушимися, «ходульными» или «ватными» и подкашиваются?
8. Не замечали ли вы дрожание пальцев рук при сильном волнении или смущении, не бывает ли у вас внутренней дрожи и ознобоподобного состояния («мороз по коже»)?
9. Вы действительно перед каждым выступлением так волнуетесь, что вам кажется, что вы все забыли?
10. Можете ли вы во время ответа на экзамене, публичного выступления потерять мысль, растеряться и замолчать?
11. Часто ли вы раздражаетесь и возмущаетесь? Можете ли, рассердившись на ребенка, сгоряча наказать его?
12. Свойственно ли вам ссориться с близкими, если вы видите несправедливость их поступков? Часто ли при этом дело кончается вашими слезами, унынием и раскаянием?
13. Вы действительно не можете отключиться от неприятностей и огорчений, не думать о них и плохое настроение всецело владеет вами длительное время?
14. В моменты волнения или смущения вы становитесь излишне суетливы?
15. При волнении у вас возникают боли в области солнечного сплетения?

#### Обработка и интерпретация результатов теста.

**Ключ к тесту.** За каждый утвердительный ответ «Да» начисляется 1 балл.

**Интерпретация результатов теста.** Чем большее число баллов набирает подросток, тем выше его эмоциональная устойчивость.

от 0 до 5 баллов – эмоциональность низкая;

от 6 до 10 баллов – средняя;

от 11 баллов и выше – высокая.

### Методика изучения эмоциональной напряжённости.

**Инструкция:** Вам предлагается дать ответы на 30 утверждений. Если вы с утверждением согласны, поставьте рядом с его номером знак «+»; если нет знак «-». Если Вы затрудняетесь ответить, напишите «не знаю».

1. Мне с трудом удаётся сосредоточить своё внимание на уроке.
2. Отступление учителем от основной темы занятий сильно отвлекает меня.
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной, проверочной работе, экзаменах.
4. Иногда мне кажется, что мои школьные знания по отдельным предметам ничтожны.
5. Отчаявшись выполнять какое - либо задание я обычно «опускаю руки».
6. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности собой.
7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.
8. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.
9. Меня сильно беспокоит положение в классе.
10. Я безвольный человек и это отражается на моей успеваемости.
11. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком - либо задании и это раздражает меня.
12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед опросом на уроке, экзаменах.
13. Порой мне кажется, что я не могу усвоить всего учебного материала, и это меня пугает.
14. Во время ответа на уроке я обычно сильно смущаюсь.
15. Возможные неудачи на экзаменах очень тревожат меня.
16. Во время выступления или ответа я начинаю заикаться.
17. Моё состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
18. Я часто ссорюсь с друзьями по школе из - за пустяков и потом жалею об этом.
19. Состояние класса и отношение его ко мне очень влияет на моё настроение.
20. После ссоры или спора я долго не могу успокоиться.
21. У меня обычно не бывает головных болей после длительной и напряжённой работы.
22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
23. Не выполненные задания или неудачи на контрольных работах не волнуют меня.
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед ответом на уроке, экзамене, если уверен в своих знаниях.
25. Я обычно в числе первых заканчиваю контрольную работу или иду отвечать на экзамене и стараюсь не думать о возможных ошибках.
26. Мне обычно не требуется много времени на обдумывание дополнительного вопроса, задаваемого учителем.
27. Насмешки одноклассников не портят мне настроения.
28. Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне, даже если у меня в школе неприятности.
29. В классе я чувствую себя легко и непринуждённо.
30. Мне легко организовать свой распорядок дня, обычно я успеваю сделать всё, что запланирую.

### Обработка.

1. Подсчитываются ответы «да» в первых 20-ти вопросах.
2. Подсчитайте ответы «нет» на вопросы 21-30.
3. Подсчитайте ответы «не знаю» по всей анкете, разделите пополам.
4. Сложите эти три числа и сравните с приведенными ниже показателями уровней.

### Уровни:

– 0 – 10 – низкий уровень; – 11–20 – средний уровень; – 21–30 – высокий уровень.

## Приложение 3

Таблица 1

Сводный бланк ответов по «Тесту на эмоциональную устойчивость»  
(В.В. Суворова) (N=20)

№	1	2	3	4	5	Итог	Уровень
1	17	10	12	14	26	27	высокий
2	28	23	21	24	29	67	средний
3	29	27	23	27	35	71	средний
4	31	29	29	25	46	90	низкий
5	30	27	30	28	28	87	низкий
6	29	26	23	21	33	66	средний
7	28	27	25	23	34	69	средний
8	29	24	26	24	29	74	средний
9	30	27	29	26	25	87	низкий
10	29	25	28	28	22	88	низкий
11	29	28	23	22	33	69	средний
12	29	27	25	23	32	72	средний
13	29	28	29	29	25	90	низкий
14	30	27	30	25	22	90	низкий
15	20	22	21	26	30	59	средний
16	28	23	20	29	29	71	средний
17	29	30	31	25	23	92	низкий
18	28	29	30	23	22	88	низкий
19	29	30	29	28	26	90	низкий
20	27	29	29	26	22	89	низкий

Таблица 2

Сводный бланк ответов по тесту изучения эмоциональной напряженности  
(N=20)

№	Высокий	Средний	Низкий	Итог	Уровень
1	12			12	высокий
2		24		24	средний
3		26		26	средний
4			39	39	низкий
5			37	37	низкий
6		25		25	средний
7		25		25	средний
8		27		27	средний
9			35	35	низкий
10			35	35	низкий
11		25		25	средний
12		26		26	средний
13			38	38	низкий
14			32	32	низкий
15		23		23	средний
16		26		26	средний
17			34	34	низкий
18			30	30	низкий
19			35	35	низкий
20			31	31	низкий

## Приложение 4

**Показатели эмоциональной устойчивости в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе исследования (N=20)**

№ п/п	«Тест на определение эмоциональной устойчивости» (В.В. Суворова)	Методика изучения эмоциональной напряженности	Уровень по тесту на определение эмоциональной устойчивости» (В.В. Суворова)	Уровень по тесту на изучение эмоциональной напряженности	Группа
1	67	24	средний	средний	Контрольная
2	71	26	средний	средний	Контрольная
3	66	25	средний	средний	Контрольная
4	27	12	высокий	высокий	Контрольная
5	69	25	средний	средний	Контрольная
6	74	27	средний	средний	Контрольная
7	69	25	средний	средний	Контрольная
8	72	26	средний	средний	Контрольная
9	59	23	средний	средний	Контрольная
10	71	26	средний	средний	Контрольная
11	90	39	низкий	низкий	Экспериментальная
12	87	37	низкий	низкий	Экспериментальная
13	87	35	низкий	низкий	Экспериментальная
14	88	35	низкий	низкий	Экспериментальная
15	90	38	низкий	низкий	Экспериментальная
16	90	32	низкий	низкий	Экспериментальная
17	92	34	низкий	низкий	Экспериментальная
18	88	30	низкий	низкий	Экспериментальная
19	90	35	низкий	низкий	Экспериментальная
20	89	31	низкий	низкий	Экспериментальная

### **Программа формирования эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ по средствам групподинамических упражнений**

Программа по формированию эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ, с использованием групподинамических упражнений, строилась таким образом, чтобы подростки могли раскрыться, научились взаимодействовать друг с другом.

В основу планирования работы положены некоторые теоретические предпосылки: при критичном отношении ребенка к себе это может вызвать состояние подавленности, если ребенок склонен обвинять в неудачах не себя, а других – состояние агрессивности или же наоборот – апатии, безразличия и т.д. Здесь приведен пример крайних проявлений отрицательных состояний, но чаще выявляются состояния менее яркие по своим проявлениям: нервозность, леность, плохое настроение.

Активный интерес к занятиям поддерживает высокую работоспособность. Для выработки эмоциональной устойчивости необходимы упражнения и тренировки. В этом отношении напряженная образовательная среда предоставляет все возможности для развития. Но для того, чтобы эмоциональная устойчивость связывалась у подростков с положительными переживаниями, положительными психическими состояниями, необходима уверенность в результативности, положительная оценка его учителем, а также благоприятная самооценка, самовнушение.

В процессе обучения и воспитания необходимо учитывать не только устойчивые особенности личности, но и временные психические состояния. Состояния – это своеобразный внутренний психологический климат, с которым подросток включается в работу, общается с друзьями, взрослыми. Воспитателю очень важно видеть состояние подростка, уметь правильно оценить и использовать его.

Эмоциональное состояние в значительной мере определяет восприятие педагогического воздействия. Например, подросток по-разному реагирует на порицание, будучи возбужденным или спокойным. Существует правило, согласно которому следует взыскивать, когда ребенок «остынет» от совершенного им проступка. Самому подростку необходимо знать о режиме труда и отдыха, о вредных привычках, о методах и приемах эмоциональной устойчивости на учебу и вариантах психологической тренировки памяти, внимания, работоспособности, особенно в период напряженной умственной деятельности.

Экспериментальные исследования в процессе обучения подростков с ОВЗ подтвердили, что эмоциональная устойчивость благотворно влияет на здоровье обучающихся, не вызывает переутомления, повышает работоспособность, улучшает самочувствие, активность и настроение, снижает уровень тревожности в процессе обучения, приводит к общему улучшению их состояния.

**Цель программы** – формирование эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ посредством групподинамических упражнений.

#### **Задачи программы:**

1. Снятие психического напряжения и утомления, расслабление;
2. Развитие эмоциональной устойчивости;
3. Формирование эмоциональной устойчивости посредством групподинамических упражнений.

#### **Принципы реализации программы:**

- опора на зону ближайшего развития;
- принцип системности – взаимосвязи всех психических процессов, программа рассчитана на подростков с ОВЗ;
- единство коррекции и диагностики;
- учёт индивидуальных особенностей и способностей ребенка;



– принцип деятельностного подхода – основан на ведущем виде деятельности подростка - учении;

– комплексность (совместные усилия психолога, подростков и родителей).

По **форме** работы: групповая и индивидуальная.

По **продолжительности**: 25 минут, для решения актуальной проблемы.

**Структура** программы: данная программа состоит из серии специально организованных занятий, составленных с учетом уровня развития подростков с ОВЗ (ДЦП с сохранным интеллектом), их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа состоит из:

1. Диагностического блока.

**Цель:** диагностика эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ.

2. Установочного блока.

**Цель:** формирование эмоциональной устойчивости, снятие эмоциональной напряженности, повышение уверенности в себе, формирование желания сотрудничать.

3. Гармонизирующего блока.

**Цель:** гармонизация эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ.

Специалисты, реализующие программу: данную программу может проводить психолог, имеющий базовую фундаментальную подготовку в области психологии и специальную подготовку в области конкретных методов коррекционно-развивающего воздействия.

**Этапы** реализации программы:

Перед занятиями проводится предварительная диагностика, в конце занятий проводится повторная диагностика.

Программа состоит из 7 занятий, которые проводятся два раза в неделю, продолжительностью 25 минут. Первые два занятия – ознакомительные.

Необходимые материалы для реализации программы: листы бумаги, краски и кисточки, аудиоаппаратура, стулья, коврики, карандаши, свеча, стенды.

Место проведения занятий: комната психоэмоциональной разгрузки и психологического консультирования, просторная группа, музыкальный зал.

Форма проведения занятий: групповая и индивидуальная, составом 10 человек.

**Ожидаемые результаты:** предложенная программа будет способствовать развитию эмоциональной устойчивости восприятия разных ситуациях, формированию навыков эмоциональной устойчивости в стрессовых ситуациях, обучению способам саморегуляции, что в совокупности приводит к повышению уровня эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ. Программа, направленная на повышение эмоциональной устойчивости у подростков с ОВЗ.

#### Тематический план

№	Цель занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<b>Установочный этап</b>				
	Выявление уровня эмоционального состояния	Проведение предварительной диагностики		
<b>Основной этап</b>				
1.	Установление контакта между психологом и группой, а также между участниками коррекционной группы, создание положительного климата в группе	Орг. момент. Приветствие.	Упражнения: «Знакомство», «Имя превратилось», «Ласковое имя», «Рисунки имени».	Проведение рефлексии, домашнее задание.

2.	Создание положительной установки на совместную деятельность, устранение эмоциональных барьеров. Снятие эмоционального напряжения.	Орг. момент. Приветствие.	Упражнения: «Шалтай-Болтай», «Хип-хоп», «Релаксация», «Игра с песком», «Игра с муравьем».	Проведение рефлексии.
3.	Устранение внутреннего напряжения.	Орг. момент. Приветствие.	«Гимнастика», «Хорошее настроение», «Споём».	Проведение рефлексии
4.	Возможность перенести эмоции на бумагу. Развитие воображения, укрепление способности к концентрации.	Орг. момент. Приветствие	Проведение арт-терапии: «Совместное рисование», «Мандалы», Рисование под музыку.	Проведение рефлексии
5.	Развитие произвольной активности детей. Формирование их эмоциональной и волевой сфер.	Орг. момент. Приветствие	«Поссорились два петушка», «Иголка и нитка», «Дракон кусает свой хвост», «Лисонька, где ты?», «Слушай мою команду».	Проведение рефлексии
6.	Развитие эмоциональной сферы ребенка.	Орг. момент. Приветствие	«Я не знал!», «Возьми и передай», «Раздумье».	Проведение медитации Домашнее задание.
7.	Улучшение настроения, укрепление эмоциональной устойчивости, развитие сплоченности, сосредоточенности. Развитие эмоциональной сферы детей.	Орг. момент. Приветствие	Игра «Рисуем настроение».  Упражнение «Рисуем настроение».	Проведение рефлексии
<b>Проведение заключительной диагностики</b>				

### **Занятия по формированию эмоциональной устойчивости у подростков по средствам групподинамических упражнений**

#### **Занятие 1**

**Цель:** Установление между психологом и группой, а также между участниками коррекционной группы, создание положительного климата в группе.

**Задачи:**

- а) диагностика и развитие внутригрупповых отношений (умение работать в группах, по заданию);
- б) диагностика и развитие эмоциональных отношений как внутри группы, так и между детьми и взрослыми;
- в) поднятие настроения у детей.

**Орг. момент:**

- Здравствуйте, меня зовут Мария Николаевна.
- С каким настроением вы пришли сегодня на первое занятие?
- Давайте начнем и выполним первое упражнение.

**1. Упражнение «Знакомство».**

Ведущий предлагает познакомиться, рассказав о себе самое интересное, ответить на вопросы: «Кто я?», «Чем люблю заниматься?»

**2. Упражнение «Знакомство».**

Дети кидают друг другу мячик, сначала называют свое имя, затем по сигналу ведущего – называют имя того, кому бросают мячик.

**3. Упражнение «Имя превратилось».**

Участники представляют себе Страну Имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло превратиться их собственное имя.

**4. Упражнение «Ласковое имя».**

Ведущий рассказывает о том, что на занятиях психологией дети будут стараться называть друг друга ласково. Предлагает придумать ласковые имена каждому участнику.

**5. Упражнение «Рисунки имени».**

Участники представляют, что каждый из них стал известным мореплавателем или врачом, ученым или писателем. И ему уже при жизни решено поставить памятник, на котором должно быть написано имя и нарисованы интересные рисунки. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем рисуют в альбомах рядом с красиво написанным именем.

**Домашнее задание:**

Ведущий просит детей дома нарисовать человечка и принести рисунок на следующее занятие.

**Итоговая часть.**

После этого подводится итог в виде рефлексии.

- Что вам понравилось на занятии?
- Какие трудности возникли при выполнении того или иного задания?
- Изменилось ли ваше настроение после всего занятия?

## Занятие 2

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Задачи:**

- а) снятие утомляемости, тревожности, речевых и мышечных зажимов;
- б) укрепление эмоциональной устойчивости, повышение настроения;
- в) сплочение группы, выработка механизмов эмпатии.

**Орг. момент:**

- Здравствуйте, дети! Я рада вас видеть!

**1. Упражнение «Шалти-Болтай»**

Цель - снятие напряжения.

Ведущий:

Какие вы сегодня подвижные.

Покажите-ка мне, как вы вертелись и шумели. (Дети вертятся и шумят).

Да вы просто Шалтай - Болтай! Покажем их еще раз: покажем еще раз: болтаем руками, ногами, вертим головой.

Шалтай-Болтай  
Сидел на стене,  
Шалтай-Болтай  
Свалился во сне.

(С. Маршак)

Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» наклоняют корпус тела вниз.

Все это может показать им и сам ведущий.

Ведущий:

- Смейся! Еще лучше смеемся. Болтаем руками, ногами, вертим головой.

Болтаем руками, ножками, вертим головой, нам очень весело и мы смеемся, смеемся, смеемся! Молодцы! Похлопали ладошками, потрясли руками.

Похлопали ладошками. Молодцы!

## **2. Упражнение «ХИП-ХОП».**

Если ведущий говорит «ХИП», нужно назвать имя соседа слева, если «ХОП»- справа. Тот, кто ошибается, становится ведущим.

**3. Ведущий предлагает разработать правила поведения в группе.** Он предлагает следующую модель:

- Каждый член группы подчиняется её законам;
- Всё неприятное и злое оставь за дверью, а если принёс с собой, то обсуди со всеми;
- Если кому-то плохо, не делай ещё хуже;
- Помогай членам группы в тяжёлых ситуациях, старайся понять своего ближнего;
- Сохраняй чувство юмора;
- Не выноси за пределы группы, происходящее в ней;
- Каждый должен быть активным;
- Перестань критиковать личность партнёра.

Ведущий предлагает обсудить правила, внести изменения, дополнения.

## **4. Упражнение «Релаксация»**

Цель: снятие утомления

«Игра с песком»

Ведущий:

- Сядьте удобно. Обопритесь на спинку стула. Закройте глаза.

Представьте, что вы на берегу реки. Песок прохладный, сыпучий.

Набрать в руки воображаемый песок (вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Уронить обессиленную руку вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. (Упражнение повторить 2-3 раза).

«Игра с муравьем»

Ведущий:

- Представьте, что вы в лесу. Сидите на пенечке. Под ногами мягкая трава. На пальцы ног залез муравей и бежит по ним. С силой натянуть носки на себя ноги напряженные, прямые (вдох).

Прислушаться, на каком пальце сидит муравей (затаить дыхание), движением ноги вперед сбросить муравья с пальцев ног (выдох). Носки вниз, в стороны, расслабьте ноги. Ноги отдыхают. (Упражнение повторить 2-3 раза).

## **Итоговая часть.**

В конце занятия подводится итог в виде рефлексии.

- Что вам больше всего понравилось на занятии?
- Какие трудности возникли при выполнении задания?
- Смогли ли вы расслабиться?

### Занятие 3

**Цель:** сплочение группы, мобилизация готовности к деятельности.

**Задачи:**

- а) повышение готовности к деятельности;
- б) снятие утомляемости, тревожности, речевых и мышечных зажимов;
- в) снятие речевых зажимов.

**Орг. момент:**

- Здравствуйте ребята, я рада вас снова видеть на наших занятиях!
- Сегодня мы с вами вместе поиграем.

**1. Упражнение «Гимнастика»**

Цель - мобилизация готовности к деятельности.

Ведущий:

- Посмотрели (головой) направо, налево, вверх, вниз (повторить 4 раза).
- Подняли плечи - сбросили (4 раза).
- Кулачок. Потереть по часовой стрелке затылок, погладить затылок и шею сверху вниз. Хорошо.
- Два кулачка. Потереть по часовой стрелке поясницу. Как следует. Хорошо!
- Похлопали в ладошки. Отлично. Молодцы!

**2. Упражнение «Хорошее настроение»**

Цель - мобилизация после релаксации, снятие речевых зажимов.

Ведущий:

- Построим 10 - этажный дом!
- (Дети берут воображаемые кирпичи поочередно и строят «голосом» дом).
- 1-й этаж! - хор: низкая тональность голоса, «кладут кирпич».
- 2-й этаж! - хор: тональность голоса повышается, «кладут кирпич еще».
- И т. д.
- 10-й этаж! - хор: высокая тональность голоса, крик.

Здесь дети сильно оживляются и могут с криком вскочить: настроение законченного дела!

**3. Упражнение «Споём»**

Мелодичное соединение АЕОУЫИЕ, АЕОУЫИ поется, как песня, но по задачам-действиям:

- 1) укорить, пристыдить другого;
- 2) удивится другому;
- 3) попросить прощения.

Ведущий:

- В заключении занятия давайте похлопаем в ладоши. Громче! Громче! Молодцы!

**Итоговая часть.**

Проводится в виде рефлексии.

- Как вы себя чувствуете?
- Какое сейчас у вас настроение?

### Занятие 4

**Цель:** устранение внутреннего напряжения, возможность перенести эмоции на бумагу.

**Задачи:**

- а) снятие внутреннего напряжения;
- б) воспитание доброжелательности и сочувствия;
- в) снятие усталости и установление психического равновесия.

**Орг. момент:**

- Добрый день, я рада снова вас всех видеть. Наше с вами занятие наполнено творчеством.

**1. Совместное рисование.**

Инструкция: «Догадайся, что хочет нарисовать ваш партнёр, и помоги ему в этом».

Каждый из партнёров в диаде задумывает то, что он хотел бы нарисовать и, не сообщая друг другу о замысле, рисует вместе с партнёром на одном листе бумаги. После завершения рисования проводится обсуждение рисунка.

## **2. «Мандалы».**

Нарисуйте круг. Внутри него нарисуй свой символ, твой оберег, который будет охранять тебя.

## **3. Рисование под музыку.**

- Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте свои руки, ноги, голову.

Для вас оживают звуки леса, походите по лесу, подышите его воздухом.

Мелодия звучит двадцать минут, после чего предлагается перенести своё настроение, ощущения, чувства на бумагу.

После завершения работы проводится обсуждение.

## **Итоговая часть.**

Проведение рефлексии.

## **Занятие 5**

**Цель:** развитие произвольной активности детей. Формирование их эмоциональной и волевой сфер.

### **Задачи:**

а) развитие раскованности, произвольности;

б) снятие напряженности, страхов, снижение возбужденности детей;

в) развитие выразительных движений ребенка, его коммуникативных способностей.

### **Орг. момент:**

- Мы снова вместе, здравствуйте!

- Сегодня наше занятие наполнено веселой музыкой, желаю вам хорошо провести время.

### **1. Упражнение «Поссорились два петушка»**

Цель - развитие раскованности, самоконтроля.

Процедура. Звучит веселая музыка (желательно, А. Райчева «Поссорились два петушка»).

Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами.

Замечание: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными.

### **2. Упражнение «Иголлка и нитка»**

Цель - развитие произвольности.

Процедура. Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголлки, а все другие дети - роль нитки. «Иголлка» бегаёт между стульями, а нитка (группа детей друг за другом) - за ней.

Замечание: если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложите роль «иглолки» ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

### **3. Упражнение «Дракон кусает свой хвост»**

Цель - снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Процедура. Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок - «голова дракона», последний - «хвост дракона».

«Голова дракона» пытается поймать, «хвост», а тот уворачивается - от нее.

Замечание: следите, чтобы дети не отпускали друг друга. Следите также, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполнили все желающие.

### **4. Упражнение «Лисонька, где ты?»**

Цель - развитие произвольности.

Процедура. Дети становятся полукругом, ведущий - в центре. Дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные - зайцы.

По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто лиса.

Ведущий зовет: «Лисонька, где ты?». Лиса не отзывается. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз лиса бросается ловить зайцев. Если заяц успел присесть на корточки, его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

### **5. Упражнение «Слушай команду»**

Цель - развитие способности к сосредоточению.

Процедура. Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т.д.).

Замечание: команда дается только на выполнение спокойных движений. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

#### **Итоговая часть.**

Проведение рефлексии.

- Трудно ли вам было выполнять задания?
- В чем возникали трудности?
- Понравилось ли вам играть в группе?

## **Занятие 6**

**Цель:** развитие эмоциональной сферы ребенка.

#### **Задачи:**

- а) развитие произвольных движений ребенка;
- б) укрепление способности к концентрации, успокоению;
- в) развитие воображения.

#### **Орг. момент:**

- Добрый день, мы уже хорошо знаем друг друга.
- Сегодня мы попытаемся научиться понимать друг друга.
- Давайте перейдем к упражнениям.

### **1. Упражнение «Я не знал!»**

Цель - развитие эмоциональной сферы, развитие выразительных движений ребенка.

Процедура. Ведущий выбирает мальчика незнайку. О чем его не спросят, он не чего не знает. Дети задают незнайке разные вопросы, а он молчит, разводит руками: «не знаю», «ничего не видел».

Выразительные движения: поднятие бровей, опущение уголков губ, поднятие плеч, разведение руками.

### **2. Упражнение «Возьми и передай»**

Цель - развитие воображения.

Процедура. Дети сидят на стульях по кругу передают друг другу воображаемые предметы, называя их.

Например, Саша передает Свете «тяжелый чемодан», она еле-еле его поднимает, демонстрируя какой он тяжелый.

### **3. Упражнение «Раздумье»**

Цель - укрепление способности к концентрации, успокоению.

Процедура. Звучит спокойная музыка. Один из детей - «грибник» (пошел в лес по грибы), а другие - лесные деревья. Грибник ходит по лесу между деревьями и плутает, он заблудился. Затем, когда музыка кончается, он останавливается и задумывается: «Куда идти?»

Выразительные движения: ребенок стоит, руки скрещены на груди, смотрит перед собой (роль грибника должен сыграть каждый ребенок).

#### **Домашнее задание:**

Ведущий просит детей дома нарисовать свое настроение и принести рисунок на следующее занятие.

#### **Итоговая часть.**

Подведение итогов занятия через проведение рефлексии.

- Понравилось ли вам наше занятие?
- Какие роли вам было легче исполнять?
- какие трудности вы испытывали при выполнении заданий?

### Занятие 7

**Цель:** развитие и коррекция эмоциональной сферы детей начальных классов.

**Задачи:**

- а) улучшение настроения, укрепление эмоциональной устойчивости;
- б) развитие сплоченности, сосредоточенности;
- в) развитие эмоциональной сферы детей.

**Орг. момент:**

- Здравствуйте ребята!
- Сегодня наше занятие пройдет в виде большой игры.
- С каким настроением вы пришли сегодня, готовы ли вы поиграть?

**1. Игра «Рисуем настроение»**

Игра предназначена для учащихся 2-4 классов.

Необходимые материалы:

- Отрывки музыкальных произведений;
- Листы бумаги А3 для каждого ребенка;
- Восковые мелки или наборы цветных карандашей;
- Стенды для размещения коллажа рисунков;
- Фотоаппарат фотопленка;
- Свеча (для проведения обсуждения).

Этапы игры

1. Разминка «Цвет, музыка, движение».
2. «Рисуем настроение».
3. Создание общего портрета.
4. Обсуждение игры.

Эта игра проводится в актовом зале. Дети и педагоги становятся в общий круг.

1. Разминка «Цвет, музыка, движение»

Ведущий.

- Сейчас кто-то из участников (пусть первый раз это будет взрослый) встанет в круг. Как только звучит музыка, участник в центре круга начинает совершать соответствующее музыке движение, а весь круг должен повторять за ним. После того как музыкальный фрагмент закончится, все должны подумать и сказать, какого цвета звучала музыка.

Звучит музыка, и учитель выполняет движения, дети повторяют за ним. После этого дети высказывают мнение о том, какого цвета звучала музыка.

Затем выбирают следующего ведущего, и звучит второй музыкальный фрагмент. Все повторяется снова. Это упражнение (желательно закончит бодрой, живой музыкой) создает хороший настрой на дальнейшую работу.

**2. Упражнение «Рисуем настроение»**

Ведущие раздают детям наборы восковых мелков или цветных карандашей, большие листы бумаги (А3). Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Для выполнения этого задания ведущий предлагает каждому ребенку найти в зале удобное место и занять удобное положение: лежа, сидя. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение.

3. Создание общего портрета.

После того, как все закончили рисовать, ведущий предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки.

Там могут появляться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж будет отражать настроение детей.

4. Обсуждение.



Далее ведущий просит сесть в круг, он зажигает свечу, и дети должны рассказать, что они хотели сказать своими рисунками и почему выбрали именно тот или иной цвет (особое внимание уделяется тем детям, которые оказываются в своей цветовой группе одинокими).

**Итоговая часть.**

Проведение рефлексии.

- Улучшилось ли ваше настроение?
- Понравились ли вам игры?
- Смогли ли вы расслабиться?
- Легко ли было это сделать?

**Показатели эмоциональной устойчивости в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе исследования (N=20)**

№ п/п	«Методика определение на эмоциональной устойчивости» (В.В. Суворова)	Методика изучения эмоциональной напряженности	Уровень по тесту определение на эмоциональной устойчивости (В.В. Суворова)	Уровень по тесту изучения эмоциональной напряженности	Группа
1	67	24	средний	средний	Контрольная
2	71	26	средний	средний	Контрольная
3	66	25	средний	средний	Контрольная
4	27	12	высокий	высокий	Контрольная
5	69	25	средний	средний	Контрольная
6	74	27	средний	средний	Контрольная
7	69	25	средний	средний	Контрольная
8	72	26	средний	средний	Контрольная
9	59	23	средний	средний	Контрольная
10	71	26	средний	средний	Контрольная
11	70	25	средний	средний	Экспериментальная
12	31	11	высокий	высокий	Экспериментальная
13	34	12	высокий	высокий	Экспериментальная
14	65	25	средний	средний	Экспериментальная
15	71	26	средний	средний	Экспериментальная
16	69	26	средний	средний	Экспериментальная
17	70	27	средний	средний	Экспериментальная
18	62	25	средний	средний	Экспериментальная
19	69	27	средний	средний	Экспериментальная
20	59	24	средний	средний	Экспериментальная