

Цель работы предложить практические рекомендации по увеличению личностного контроля эмоций при контакте с сослуживцами, сотрудниками, а в перспективе и с осужденными исправительных учреждений ФСИН России.

Исследование по теме проводилось в ФКОУ ВО АПУ ФСИН России. Общий объем выборки составил 30 человек. Методы и методики исследования: методика разработанная Л.Е. Богиной в лаборатории А.Е. Ольшанниковой, ВЭЭ – вопросник по эмоциональной экспрессии, анкетирование, наблюдение.

С целью всестороннего анализа заявленной проблематики исследования в методике выделены 9 каналов выражения эмоций. Испытуемыми нашего исследования стали курсанты 1 курса психологического факультета.

Курсантам необходимо было ответить на 48 предложений в опроснике. Методика выявляет 8 основных экспрессивных шкал. Девятая шкала включает в себя данные, на которые был дан ложный ответ, либо испытуемый не имел однозначного ответа на данный вопрос. Анализ данных происходит путем соотнесения конкретного ответа на вопрос с соответствующей экспрессивной шкалой.

Проведенное исследование выявило наиболее значимый экспрессивный канал при невербальном общении курсантов, это – мимическая активность (21 курсант). Совокупный результат по уровню речевой тревожности является средним. Следовательно, данный критерий находится в пределах оптимума, серьезных групповых отклонений не обнаружено.

Исследования показали, что подавляющая часть обучающихся курсантов первого курса психологического факультета не акцентирует своё внимание на сдерживании своих эмоций при межличностном контакте. Коммуникация между ними зачастую не носит служебный характер, а больше склоняется к товарищескому, дружественному. Это свидетельствует тому, что статус сотрудника УИС РФ на данный момент не ограничивает курсантов первого курса служебным этикетом и нормами служебного взаимодействия.

Решение данной проблемы исходит от элементарной непросвещенности курсантов в данной тематике. Исходя из этого, следует отметить основные практические рекомендации при изучении данной проблемы:

- установить первоисточники, базовые положения проявления эмоций у человека;
- ознакомиться с невербальными средствами коммуникации;
- полученные знания в ходе теоретического изучения необходимо ежедневно отрабатывать в форме практических упражнений;
- применять на практике методику, разработанную Л.Е. Богиной, для закрепления основных знаний по выявлению доминирующего экспрессивного канала как у отдельной личности, так и в группах;
- использовать метод наблюдения при проведении тренингов по невербальной коммуникации.

Список литературы:

1. Реан А.А. Психология изучения личности - Спб.: Питер, 1999. 523 с.

Тренинговые технологии в работе с проблемным поведением

Использование квестов как форм тренинговой работы с детьми и подростками в рамках коррекционно-развивающей деятельности

Никитина Ирина Викторовна, магистрант факультета «Юридическая психология» Московского государственного психолого-педагогического университета, Москва, apple_fresh18@mail.ru

Бровман Григорий Владимирович, магистрант факультета «Юридическая психология» Московского государственного психолого-педагогического университета, Москва, gregoire1984@mail.ru

В настоящее время одним из популярных направлений игровой деятельности выступают квесты (в переводе с англ. «quest» - «поиск») Квест представляет собой игру с увлекательной сюжетной линией. Его основная идея: выбраться из закрытого помещения за ограниченное время, с помощью выполнения заданий.

Учитывая популярность данного направления, особый формат проведения и легкость в создании различных сюжетов, мы предлагаем включать квесты в работу с детьми и подростками. Нами были проведены пробные варианты квест – реалити в своей тренинговой программе «Социальная адаптация» при работе с детьми в рамках коррекционно-развивающей практики в ГБУ ЦССВ «Южный».

Квест «Остаться в живых» был проведен нами в качестве одного из тренингов в рамках данной практики. Его цель: создание доверительного отношения в коллективе. Структура квеста включает в себя три этапа:

1. Приветствие участников.
2. Основная часть (квест – игра). В предложенном квесте ребята попали в лабораторию профессора Лока и должны разобраться в случившемся. Для этого они выполняют связанные между собой задания.
3. Обсуждение прошедшей игры.

Плюсы подобного подхода в работе психологов

А) Яркий сюжет и интересные задания способствуют вовлечению ребят в работу с психологом. В течение нашей программы практически все дети были полностью погружены в процесс, каждый старался держаться в коллективе, что поспособствовало сплочению группы.

Б) Во время прохождения квеста ребенок выступает в вымышленной роли, полностью проживая предложенную ситуацию, что помогает его личности раскрыться и проявиться с разных сторон.

В) Квест предоставляет возможность для коррекционно-развивающей работы. Можно предложить ребенку пережить ситуацию, которая в настоящей жизни вызывает у него проблемы (страхи, неуверенность и т.д.).

Г) Квест имеет четко заданный временной формат, в рамках которого ребята должны справиться с поставленной целью, что тренирует эффективность принятия решений.

Как мы видим, у квеста существует немалое количество достоинств, в связи с чем целесообразно более масштабное включение данной деятельности в работу с детьми специалистов-психологов.

В то же время, отметим некоторые различия между формами квеста, большой психологической игры (БИП) и классическим тренингом личностного развития.

1. Квест имеет четкую сюжетную линию, все предлагаемые задания логически связаны между собой. А БИП включает в себя более свободный, адаптивный сюжет.

2. Процесс проживания в БИП составляет 80% времени, в тренинге большая часть времени уделяется рефлексии. А форма квеста – это 100% проживания предлагаемой ситуации.

3. Квест и БИП, в отличие от тренинга, дают возможность участникам не просто активно проживать опыт, а вест по пути трансформации своего «я».

4. В БИП используются механизмы выбора и свободы, накладывающие ответственность за происходящее в игровом пространстве на человека. Квест, напротив, ставит человека в приближенные к реальности условия, когда приходится прикладывать усилия и выполнять задания, даже если они не нравятся, но без которых невозможно дальнейшее развитие.

Таким образом, квестовая форма коррекционно-развивающей работы с детьми и подростками разных возрастов имеет преимущества по сравнению с традиционными формами тренинга. В первую очередь такая форма работы интереснее и увлекательнее для самих участников в силу специфики детского и подросткового возрастов. При этом сохраняется большинство позитивных и эффективных для работы свойств классического тренинга.

Список литературы:

1. Леванова, Е.А. Игра в тренинге : возможности игрового взаимодействия / Е.А. Леванова. Санкт-Петербург : Питер, 2011.
2. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. М. Р. Битяновой. Санкт-Петербург : Питер, 2011.
3. Телегина, И.О. Большая психологическая игра, или Игра не в тренинге [Электронный ресурс]. URL: <https://psy.wikireading.ru/95571> (дата обращения 15.10.2017).
4. Толковый словарь русского языка XXI века [Электронный ресурс] – URL: <https://how-to-all.com> (дата обращения:15.10.2017).

Программа развития компонентов жизнестойкости у подростков "Держи удар"

Залманова Светлана Леонидовна, Ермакова Мария Валерьевна, Государственное Казенное Образовательное Учреждение Школа №2124 Центр развития и коррекции, Москва, jessochka@gmail.com, [Perfice te mv@mail.ru](mailto:Perfice_te_mv@mail.ru)

Психолого-педагогическая программа «Держи удар» направлена на развитие у подростков компонентов жизнестойкости, формирование жизнестойких установок и навыков эффективного функционирования в условиях трудной жизненной ситуации. Программа предоставляет комплексную модель развития компонентов жизнестойкости, ориентирована на работу с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации, переживающими или ранее пережившими кризисную ситуацию и детьми «группы риска».

Психофизиологический кризис, кризис личностный и социальный концентрируются в одном жизненном периоде, что требует от подростка “запустить” механизмы совладающего поведения [4]. В подростковом возрасте активизируются личностные структуры, связанные с компонентами жизнестойкости [5], что делает этот период сензитивным для их развития.

Подростковый возраст для детей “группы риска” является еще более сложным, так как им, помимо возрастных задач, приходится решать задачи преодоления неуспешности в деятельности, неумения строить отношения со сверстниками, дефектов семейного воспитания, состояния здоровья, стигматизации в обществе и дезадаптации. Все это приводит к нарушенному образу «Я» и несформированности важных новообразований предыдущих возрастов.

Теоретической и методологической базой программы являются: концепция жизнестойкости С.Мадди [6], культурно-исторический подход Л.С. Выготского, деятельностный подход к пониманию развития психики, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, теория о ведущей роли обучения и воспитания Б.Г. Ананьева, гуманистическая психология А. Маслоу, К. Роджерса и др.

Идея жизнестойкости подразумевает оптимальную реализацию человеком своих возможностей в неблагоприятных жизненных ситуациях, «психологическую живучесть» и «расширенную эффективность» в этих ситуациях [1]. Личностная переменная *hardiness* (по Д.А.Леонтьеву [3] жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. С. Мадди [5] определяет жизнестойкость как систему установок или