

Перспективи подальших досліджень. Перспективою подальших досліджень є встановлення впливу сім'ї з різними стилями виховання на процес сепарації підлітків.

Список використаної літератури

1. Коваленко, А. Б. (2013). *Проблеми сучасної сім'ї очима підлітка*. Збірник наукових праць РДГУ, Психологія: реальність і перспективи, Вип.2, с. 12-16
2. Федоришин, Г. В. (2016). *Роль матері у вихованні дитини з особливостями розвитку*. Збірник наукових праць: психологія, Вип. 21. Івано-Франківськ: ПП О. М. Голіней, с. 119-127
3. Сорокін, В. М., Шипицына Л. М. (Ред.). (2003). *Спеціальна психологія: учебное пособие*. Санктпетербург: Речь, 216 с

ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ НЕЙРОТИЗМУ У ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

УДК:159.944:351.74

*Скидан Дмитро Павлович,
студент спеціальності 053 «Психологія»
другого (магістерського) рівня
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»,
старший інспектор ситуаційного відділу управління
організаційно-аналітичного забезпечення та оперативного реагування
Головного управління Національної поліції у Вінницькій області.*

Актуальність дослідження. Працівники органів внутрішніх справ, постійно піддаються впливу різних психотравмуючих факторів під час виконання службових завдань. На сьогоднішній день недостатньо уваги приділяється науковцями саме вивченню психологічної готовності працівників до професійної діяльності, їхнім станам, що загрожує їх здоров'ю. Саме тому розробка програми самокорекції та корекції негативних психологічних станів працівників органів внутрішніх справ та пошук інших дієвих методів та методик психічної саморегуляції є актуальною.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням проблем впливу психічних станів на поведінку особистості та вольової регуляції цих станів займалися ряд науковців (Г. Ю. Айзенк, В. І. Барко, К.В. Злоказов та ін.) Дослідження показують нам, що нездатність людини контролювати свої негативні емоційні стани за допомогою волі, призводять в умовах стресу до психологічної неготовності правильно оцінити ситуацію, так і до фізичної неспроможності діяти. Як результат, цього неефективна професійна діяльність, психічні розлади, прийняття хибних рішень та безпорадність в екстремальних ситуаціях.

Мета наукової публікації. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити методи та методики саморегуляції негативних психічних станів працівників органів внутрішніх справ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психічні стани (за визначенням М. Д. Левітова) - це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність перебігу психічних процесів в залежності від особливостей предметів, явищ дійсності, що відображаються, від попереднього стану і психічних властивостей особистості.

Г. Ю. Айзенк вперше вводить поняття нейротизм на базі трьохфакторної теорії особистості на рівні з такими рисами як «психотизм» та «екстраверсія». Нейротична особистість характеризується неадекватно сильними реакціями на стимули, що її провокують. Нейротизм — фундаментальна риса особистості у психології, що характеризується тривожністю, страхом, швидкою зміною настрою, фрустрацією та відчуттям самотності. Вважається, що невротичні люди гірше справляються зі стресом, схильні перебільшувати негативну сторону тієї чи іншої ситуації. Високий ступінь невротизму вказує на ризик появи плеяди симптомів, що характерні для класичних психічних розладів: депресія, фобії, панічні атаки. Прийнято вважати, що особистості, в яких низький рівень нейротизму, є більш емоційно стабільними, терплячими, стресостійкими, рідше відчувають емоційну напругу.

Тому зменшивши рівень нейротизму ми зменшуємо вплив негативних факторів на особистість та підвищує її емоційну стабільність та стресостійкість.

В.І. Барко в своїй статті зауважує, що складні умови роботи поліцейських нерідко призводять до порушень у їх психіці. Вчений стверджує, що тренінг підтримки психологічного здоров'я поліцейського дозволяє одночасно розв'язувати проблему його адекватної поведінки у складних ситуаціях службової діяльності.

Ми, на основі аналізу теоретичних та практичних досліджень з проблеми, припускаємо, що за допомогою спеціальних тренінгів можна зменшити рівень нейротизму, як наслідок збільшити стресостійкість, здатність саморегулювати емоції та відповідно підвищити готовність працівників органів внутрішніх до дій в екстремальних ситуаціях.

Дослідження проводились на базі військової частини Національної гвардії України. Вибірку склали 46 військовослужбовців.

В дослідженні використано особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ. Результати тестування нейротизму у осіб контрольної та експериментальної групи на початку експерименту представлені нами на Рис. 1.

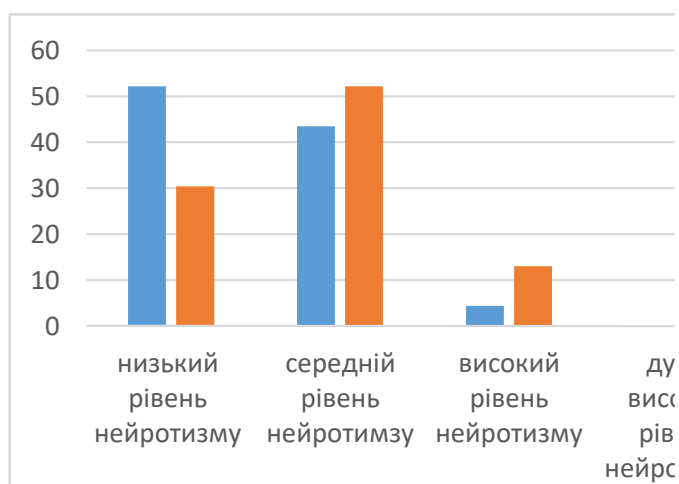


Рис.1. Рівень нейротизму військовослужбовців на початку експерименту

Згідно Рис.1, 52,2% працівників контрольної групи мають низький рівень нейротизму, 43,5% мають середнє значення, 4,4% мають високе значення та ніхто не має дуже високого рівня нейротизму. В свою чергу в експериментальній групі 30,4% працівників мають низький рівень нейротизму,

52,2% мають середнє значення, 13% мають високе значення та 4,4% мають дуже високий рівень нейротизму.

Нами розроблено програму зниження нейротизму з військовослужбовцями експериментальної групи. Проведено: тренінги, спрямовані на теоретичне усвідомлення природи страху, практичне збільшення самоконтролю своїх мимовільних дій і емоцій (психологічний блок), шляхом їх ідентифікації та усвідомлення, дихальні вправи за методикою Бутейка К. П., робота з затисками м'язів за тілесно-орієнтованою терапією Вільгельма Райха (психосоматичний блок) та аутогенні тренування в якості візуалізації подій, що приносять позитивні емоції (за М.Д. Левітовим).

Після проведення тренінгів 39,1% працівників контрольної групи мають низький рівень нейротизму в порівнянні з попереднім результатом їхня кількість зменшилась, 43,5% мають середнє значення що залишилось без змін, 13% мають високе значення що збільшилось у порівнянні з попереднім аналізом та зросло до 4,4% працівників, які мають дуже високий рівень нейротизму. В експериментальній групі збільшилось до 69,6% працівників які мають низький рівень нейротизму, та зменшилось до 17,4% працівників мають середнє значення, залишилось без змін 13% мають високе значення, та зменшилось до 0% працівників з дуже високим рівнем нейротизму. Результати дослідження представлені нами на Рис. 2.

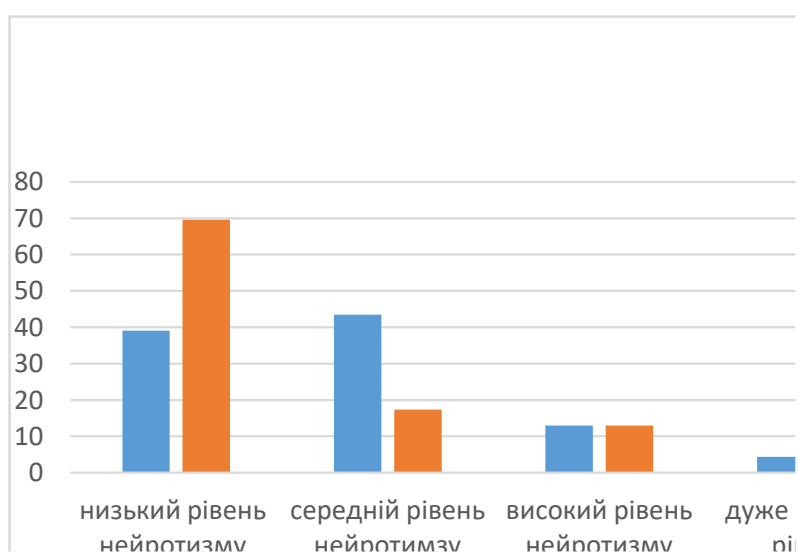


Рис. 2. Рівень нейротизму військовослужбовців ЕГ та КГ в кінці експерименту.

Висновки. Так впровадження програми експерименту призвели до значних позитивних змін, до зменшення нейротизму у осіб експериментальної групи. При спілкуванні з нацгвардійцями, вони повідомляли, що знизити рівень емоційної нестабільності (нейротизму) допомогли основним чином вправи на дихання та ідентифікація мимовільних негативних думок та емоцій. Навички отримані під час тренінгів допоможуть працівникам здійснювати регуляцію негативних станів в будь якій ситуації, починаючи від побутової, закінчуючи екстремальною. Таким чином, у разі комплексного використання методик можливо не лише підвищити кваліфікацію працівників органів внутрішніх справ а й зменшити кількість подій з особовим складом в тому числі і подій з летальними випадками.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації корекційних програм, психологічних тренінгів для працівників ОВС з метою контролю їх негативних психічних та емоційних станів, які можуть утворитись внаслідок впливу наших екстремальних ситуацій.

Список використаної літератури:

1. Барко, В.І. (2018). Теоритичні основи тренінгу збереження психологічного здоров'я поліцейських Національної поліції України. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: Збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції. 448 с.
2. Злоказов, К. В. (2017). Влияние экстраверсии, нейротизма и психотизма на восприятие информации об угрозе здоровью, репутации и социальному статусу. Педагогическое образование в России. ФГБОУ: ВО «Уральский государственный педагогический университет». № 5. 150 с.
3. Айзенк, Г., Айзенк, М. (2001). Исследования человеческой психики. 480 с.