

Психодиагностика и психокоррекция межличностных и внутриличностных конфликтов

Цильмак А.Н.

Одесский государственный университет Министерства внутренних дел Украины
(Одесса, Украина)

В органах и подразделениях внутренних дел профессия психолога возникла совсем недавно. Психолог в своей профессиональной деятельности использует многочисленные формы, способы, методы и приемы психологической помощи. Чем они наиболее адекватны, естественны, вариабельны и незаметны для клиента, тем эффективнее будет деятельность психолога. Ежедневно развиваясь, такая помощь постоянно расширяет свои границы и возможности.

Мы разработали и апробировали (на 438 курсантах и 347 сотрудниках ОВД) психодиагностический метод «Зернышко», который основывается на образно-ассоциативном воображении. Его цель – психодиагностика межличностных и внутриличностных конфликтов для оказания профессионально-психологической помощи курсантам и сотрудникам милиции в кризисных ситуациях семейного, учебного, профессионального или бытового характера.

Методика проведения состоит из нескольких этапов. На первом этапе (3-10 минут) психолог объясняет не истинную цель, а суть метода (это не гипноз, это ассоциативный метод, он способствует личностному понятию себя). Предлагает выбрать круг лиц (себя, коллегу, начальника, отца, маму, сестру, брата, жену (мужа) и

т.п.), которые помогут ему разобраться в себе и своих ощущениях. Беседует об отношении к этим лицам.

Затем психолог предлагает сотруднику удобно сесть, закрыть глаза и расслабиться (второй этап – 15-25 минут). Спокойным, ровным, монотонным голосом, выдерживая паузы в такт дыхания обучающегося, психолог дает словесные инструкции на расслабление. После полного расслабления психолог предлагает представить, рассмотреть и описать (форму, цвет, запах, структуру, имена зернышек; например, рисовое зерно – это моя мать, зерно гречки – мой отец и т.д.). Основным скрытым заданием для психолога есть выяснение отношения сотрудника к каждому из «зернышек».

Затем, психолог предлагает посадить эти зернышки и помочь им прорасти (следует учесть, что сотрудник сам выбирает место (в цветочный горшок, на поле, на клумбу, необитаемый остров ...) куда он хочет посадить зернышки – это значимый диагностический критерий эмоциональной сферы личности). Сотрудник мысленно «сажает их» и описывает, как он это делает. Следует уточнять, где посажены зерна (слева, справа, по центру) и какое расстояние между ними. Он наблюдает, что вырастает из этих зернышек и рассказывает психологу (в зависимости от расстояния и того что выросло из зерен будет в дальнейшем осуществляться диагностика внутриличностных и межличностных конфликтов). Выходя из воображаемого ассоциативного образа, сотрудник должен попрощаться с ним, подтянуться, глубоко вдохнуть и выдохнуть, открыть глаза. Психолог уточняет его самочувствие, эмоции и отношение к происходящему.

Если сотрудник хорошо себя чувствует, психолог предлагает ему (третий этап – 10-15 минут) нарисовать образы проросших зернышек (растений, деревьев, кустов и т.д.). При этом ему даются на свободный выбор – цветные карандаши, фломастеры, простой карандаш, краски. Нарисовав, сотрудник описывает образы и свое отношение к ним. На четвертом этапе психолог раскрывает суть проблемы, которая была им диагностирована. Подчас использования этого метода и осуществляет психокоррекцию межличностных и внутриличностных конфликтов.

Необходимо отметить, что отношение к психодиагностической и психокоррекционной методике «Зернышко» у сотрудников разное (позитивное, недоверчивое, скептическое, саркастическое, ироничное, негативное), однако, после ее использования мнение о ней и психологической службе меняется. Ее «магичность» (завуалированность цели) способствует повышению уровня доверия сотрудника к психологу и его желания конструктивного профессионального разрешения межличностных и внутриличностных конфликтов. Многолетний опыт использования данного метода показал его эффективность.

Следует также отметить, что главным условием эффективного использования данного метода является личность психолога, его профессионально-значимые качества (внимательность, толерантность, эмпатийность, проницательность и др.); психоаналитические и психодиагностические знания; умение слушать и слышать, не вкладывать «свой смысл в слова сотрудника» и т.д.

Таким образом, своевременная психодиагностика и психокоррекция внутриличностных и межличностных конфликтов у сотрудников способствует психопрофилактике возникновения случаев деструктивных конфликтов в органах и подразделениях внутренних дел и повышает уровень психофизического здоровья персонала.