

ПСИХОЛОГИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ ПО МАТЕРИАЛАМ ВЕБ-САЙТА «VERYWELL»: В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПСИХОЛОГОВ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

С.Ю. Чимаров, *д-р ист. наук, профессор*
Санкт-Петербургский университет МВД России
(Россия, г. Санкт-Петербург)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-10-4-63-66

Аннотация. Статья посвящена исследованию некоторых аспектов предметного поля психологии ментального здоровья личности. Исследуя методологические основы технологического приема «большая пятерка», автор акцентирует внимания на несомненной значимости психологического анализа личности, имеющей преимущественно выраженный набор определенных личностных характеристик. Презентуя научную и экспертную позиции зарубежных специалистов в областях психиатрии и психологии, включая толкование ими основных элементов «большой пятерки», таких как: открытость, добросовестность, экстраверсия, приятность и невротизм, статья отражает актуальность апеллирования работников психологической службы системы МВД России к составлению более точного психологического портрета личности каждого сотрудника органов внутренних дел.

Ключевые слова: психология, ментальное здоровье, личность, органы внутренних дел, «большая пятерка», открытость, добросовестность, экстраверсия, приятность, невротизм.

Уникальный контекст области профессиональной деятельности полиции предопределяет целесообразность предметного обращения к зарубежному опыту анализа ментального здоровья личности. Как представляется, отмеченный тезис наиболее отчетливо подтверждается деятельностью американских специалистов-психиатров и психологов, экспертные заключения и рекомендации которых представлены на веб-сайте «Verywell», запущенном 26 апреля 2016 года в качестве медиа-собственности «About.com» (в настоящее время «Dotdash Meredith»). По мысли идеологов указанного веб-сайта, сегодня как никогда является актуальным «любое поощрение культурно-чувствительных и соответствующих услуг и вмешательств в области психического здоровья для всех» [1]. При этом следует обратить внимание на то, что контент данного Интернет-ресурса создается 120 экспертами в области здравоохранения и проверяется сертифицированными врачами.

Уточняя понятие «ментальное здоровье» (англ. «mental health»), следует указать на трактовку данной дефиниции по

классификации ООН. Отмеченная международная организация определяет ментальное здоровье в качестве: во-первых, психического здоровья, сводимого к состоянию психического благополучия, позволяющего людям справляться с жизненными стрессами, реализовывать свои способности, хорошо учиться и хорошо работать, а также вносить вклад в жизнь своего общества; во-вторых, неотъемлемого компонента здоровья и благополучия, лежащего в основе индивидуальной и коллективной способности человека принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором он живет; в-третьих, психического здоровья как основного права человека [2].

В целях понимания сущностных аспектов ментального здоровья личности, участники экспертного сообщества детализируют методологию выявления наиболее значимых характеристик личности, в том числе с учетом ее профессионального статуса. В этом смысле мы считаем важным апеллировать к позиции специалистов-клиницистов, отраженной в материалах веб-сайта «verywell» и позволяющей

уточнить качественные особенности личности на основе методики «большой пятерки» (англ. «Big 5») [3]. Данная позиция специалистов в областях психиатрии и психологии корреспондирует точке зрения, сводимой к целенаправленности пяти основных измерений личности, часто именуемых в виде «большой пятерки» черт личности, в их числе:

- 1) открытость (англ. «openness»);
- 2) добросовестность (англ. «conscientiousness»);
- 3) экстраверсия (англ. «extraversion»);
- 4) приятность (англ. «agreeableness»);
- 5) невротизм (англ. «neuroticism»).

В лапидарном понимании этих измерений:

- 1) открытость – это творчество и интрига;
- 2) добросовестность – вдумчивость;
- 3) экстраверсия – это коммуникабельность;
- 4) приятность – покладистость;
- 5) невротизм – грусть или эмоциональная нестабильность. Раскрывая содержание каждой из выделенных черт в их континууме, обращенном к общей характеристике личности, представляется необходимым отметить следующее:

1. Открытость подчеркивает наличие у личности воображения и проницательности: лица с высокой степенью открытости, как правило, имеют широкий спектр интересов, им интересен окружающий мир и другие люди, они постоянно стремятся узнавать что-либо новое, характеризуются своей креативностью, открытостью к новым вещам, направленностью на решение новых задач и способностью к постижению абстрактных понятий.

2. Добросовестность как личностная характеристика проявляется в наличии у человека: высокого уровня вдумчивости; хорошего контроля над импульсами своего поведения и его целенаправленностью; организованности и внимательности к деталям, а также умения планировать свои действия, включая их сроки.

3. Экстраверсия личности заключается в ее возбудимости, коммуникабельности, разговорчивости, напористости и высокой степени эмоциональной выразительности,

а также общительности и склонности набирать энергию во многих социальных ситуациях. Нахождение рядом с другими помогает им чувствовать себя энергичными и взволнованными.

4. Приятность как черта личности включает в себя такие качества, как доверие, альтруизм, доброта, привязанность и другие просоциальные модели поведения: лица с высоким уровнем доброжелательности, как правило, более склонны к сотрудничеству, в то время как люди с низким уровнем этой черты личности склонны к большей конкуренции, а иногда даже к манипулированию.

5. Невротизм относится к одной из черт личности, характеризующейся грустью, капризностью и эмоциональной нестабильностью: лица с высоким уровнем невротизма склонны испытывать перепады настроения, тревогу, раздражительность и грусть.

Отмеченная «большая пятерка» личностных качеств позволяет найти оптимальный вариант их использования для определения того, с какой вероятностью конкретный человек обладает в большей степени одними личностными чертами, а какие для него являются второстепенными. Наряду с отмеченным, методика «Big 5» способствует выявлению двух категорий особенностей личности: в их преимущественно положительном и отрицательном смысле.

Положительные личностные качества – это черты, которые позволяют человеку стать лучше или облегчить ему преодоление трудностей в жизни. Личностные черты, которые считаются положительными, включают:

- 1) адаптированность;
- 2) амбициозность;
- 3) внимательность;
- 4) дружелюбие;
- 5) скромность;
- 6) проницательность;
- 7) оптимизм;
- 8) уважение;
- 9) устойчивость, и др.

Негативные личностные качества – это черты, которые могут представлять вред для комфортного существования человека,

в том числе оказывать вред его отношениям с другими людьми. Личностные черты, входящие в номинацию негативных, включают:

- 1) агрессивность;
- 2) высокомерие;
- 3) холодность;
- 4) обманчивость;
- 5) эгоистичность;
- 6) нетерпимость;
- 7) угрюмость;
- 8) небрежность;
- 9) напыщенность;
- 10) ненадежность, и др.

Резюмируя изложенное, представляется целесообразным заключить следующее:

1. Важность учета теории личности «большая пятерка» в профессиональной деятельности психологов системы МВД России обусловлена обстоятельством того, что отмеченная модель представляет собой схему понимания основных аспектов личности, и как следствие, позволяет найти оптимальное решение для укрепления ментального здоровья личного состава отмеченной правоохранительной институции для различных ситуаций служебного порядка. Выявленные черты личности и

представленные в нашем исследовании имеют универсальное значение и позволяют составить более точный портрет личности человека.

2. Измерения характера личности по методике «большой пятерки» презентуют те ее качества, которыми все люди обладают в разной степени и на основании которых каждый человек относится к одному из четырех основных типов, аккумулирующих признаки «большой пятерки»:

а) средний тип (наиболее распространенный), характеризующийся высоким уровнем экстраверсии, невротизма и низким уровнем открытости;

б) эгоцентричный тип, демонстрирующий высокий уровень экстраверсии, низкий уровень добросовестности, открытости и сговорчивости;

в) сдержанный тип, отличающийся низким уровнем экстраверсии, невротизма, открытости, а также высоким уровнем добросовестности и сговорчивости;

г) тип как образец для подражания, проявляющийся в высоком уровне приемлемости всех черт «большой пятерки», за исключением невротизма.

Библиографический список

1. Seven Z. How Do Other Countries Deal With Mental Health? July 05, 2023 // Официальный сайт «Verywell mind». – URL: <https://www.goodwin.edu/enews/police-officer-qualities-and-qualifications/> (дата обращения: 21.10.2023).
2. Mental health // Официальный сайт «World Health Organisation». – URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 12.10.2023).
3. Cherry K. What Are the Big 5 Personality Traits? March 11, 2023 // Официальный сайт «Verywell mind». – URL: <https://www.verywellmind.com/the-big-five-personality-dimensions-2795422#:~:text=> (дата обращения: 11.10.2023).

PSYCHOLOGY OF MENTAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL BASED ON THE MATERIALS OF THE WEBSITE «VERYWELL»: IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL TRAINING OF PSYCHOLOGISTS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

S.Yu. Chimarov, *Doctor of Historical Sciences, Professor*
St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia
(Russia, St. Petersburg)

Abstract. *The article is devoted to the study of some aspects of the subject field of psychology of mental health of the individual. Exploring the methodological foundations of the «big five» technological technique, the author focuses on the undoubted importance of psychological analysis of a person who has a predominantly pronounced set of certain personal characteristics. Presenting the scientific and expert positions of foreign specialists in the fields of psychiatry and psychology, including their interpretation of the main elements of the «big five», such as openness, conscientiousness, extroversion, pleasantness and neuroticism, the article reflects the relevance of the appeal of employees of the psychological service of the Ministry of Internal Affairs of Russia to compile a more accurate psychological portrait of the personality of each employee of the internal affairs bodies.*

Keywords: *psychology, mental health, personality, internal affairs agencies, the «big five», openness, conscientiousness, extroversion, pleasantness, neuroticism.*