

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Навчально-науковий інститут № 3
Кафедра психології, соціології та педагогіки*

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ
ЗАНЯТЬ**

**з навчальної дисципліни
«Психологічне забезпечення діяльності поліції»
обов'язкових компонент
освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої освіти**

**за спеціальністю 053 «Психологія»
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»**

Вінниця 2024

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 3
Протокол від 29.08.2023 № 8

ПОГОДЖЕНО

Секцією науково-методичної ради
з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін ХНУВС
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри педагогіки та психології (Протокол від 29.08.2023 № 13)

Розробник:

доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3, кандидат педагогічних наук, доцент – Павло Червоний.

Рецензенти:

доцент кафедри психології, педагогіки та філології ХДАК, кандидат психологічних наук, доцент – Ігор Віденєєв;
професор кафедри педагогіки та психології факультету № 3, кандидат психологічних наук, доцент – Світлана Харченко.

**1. 1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами
(заочна форма навчання)**

Номер та найменування теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни					вид контролю	
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття		Самостійна робота
Семестр № 1							
Тема № 1: Психологічне забезпечення працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання	22	2				20	залік
Тема № 2: Психологічне вивчення працівників поліції	34	2		2		30	
Тема № 3: Особливості надання першої психологічної допомоги працівникам поліції	34	2		2		30	
Всього за семестр № 1:	90	6		4		80	

1. Методичні вказівки до практичних занять

Тема № 2. Психологічне вивчення працівників поліції.

Практичне заняття 1. Вивчення соціального інтелекту.

Навчальна мета заняття: набуття слухачами навичок з використання методів визначення рівня соціального інтелекту.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Методика вивчення соціального інтелекту Дж. Гілфорда.

1. Стимульний матеріал методики вивчення соціального інтелекту Дж. Гілфорда.

2. Методика вивчення емоційного інтелекту Д.В. Люсіна.

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення:

1. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ : Освіта України, 2016.

2. Стимульний матеріал методики вивчення емоційного інтелекту Д.В. Люсіна.

1. Козляковский П. А. Загальна психологія: Навч. посібник: 2 т.-2-ге вид., доп. і переробл. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnuku/160/41.pdf>

План проведення заняття:

I Порядок проведення вступу

Дж. Гілфорд розглядає соціальний інтелект як систему інтелектуальних здібностей, незалежних від фактору загального інтелекту й пов'язаних, насамперед, з пізнанням поведінкової інформації.

Соціальний інтелект - інтегральна інтелектуальна здатність, що визначає успішність спілкування й соціальної адаптації. Соціальний інтелект поєднує й регулює пізнавальні процеси, пов'язані з відбиттям соціальних об'єктів (людини як партнера по спілкуванню, групи людей). Соціальний інтелект забезпечує розуміння вчинків і дій людей, розуміння мовленевої продукції

людини, а також невербальних реакцій (міміки, поз, жестів). Він є когнітивною складовою комунікативних здібностей особистості

Особи з високим рівнем соціального інтелекту здатні витягати максимум інформації про поведінку людей, розуміти мовлення невербального спілкування, висловлювати швидкі й точні судження про людей, успішно прогнозувати їх реакції в заданих обставинах, проявляти далекоглядність у відносинах з іншими, що сприяє їх успішній соціальній адаптації (однак сам по собі рівень розвитку соціального інтелекту ще не є гарантією продуктивності соціального поведіння. В основі соціальної дезадаптації можуть лежати невротизація особистості, акцентуації характеру, негативні установки й багато чого іншого).

Люди з високим соціальним інтелектом, як правило, бувають успішними комунікаторами. Їм властиві контактність, відкритість, тактовність, доброзичливість і сердечність. Високий соціальний інтелект також пов'язаний з інтересом до соціальних проблем, наявністю потреби впливати на інших і часто сполучається з розвиненими організаторськими здібностями. Можна також відзначити, що рівень розвитку соціального інтелекту більшою мірою визначає успішність адаптації на роботі, чим рівень розвитку загального інтелекту. Люди з високим соціальним інтелектом звичайно легко уживаються в колективі, сприяють підтримці оптимального психологічного клімату, проявляють більше інтересу, кмітливості й винахідливості в роботі.

Особи з низьким соціальним інтелектом зазнають труднощів у розумінні й прогнозуванні поведінки людей, що ускладнює взаємини й знижує можливості соціальної адаптації. Низький рівень соціального інтелекту може в певній мірі компенсуватися іншими психологічними особливостями особистості: розвитий емпатією, певними рисами характеру, комунікативними навичками.

Методика дослідження соціального інтелекту Дж. Гілфорда включає чотири субтести: три субтеста складені на невербальному стимульному матеріалі й один субтест - вербальний. Субтести діагностують чотири здібності в структурі соціального інтелекту: пізнання класів, систем, перетворень і результатів поведінки:

- субтест № 1 - «Історії із завершенням», вимірює здібність передбачати наслідки поведінки персонажів в певній ситуації;
- субтест № 2 - «Групи експресій», вимірює здатність до логічного узагальнення, виділенню загальних істотних ознак у різних невербальних реакціях людини;
- субтест № 3 - «Вербальна експресія», вимірює здібність розуміти зміну значення подібних вербальних реакцій людини залежно від контексту ситуації, що їх викликала;
- субтест № 4 - «Історії з доповненням», вимірює здібність розуміти логікові розвитку ситуацій взаємодії, значення поведінки людей у цих ситуаціях.

Слухачі отримують стимульний матеріал та індивідуально виконують завдання субтестів з урахуванням часу, який відведено на виконання. Після виконання завдань відбувається порівняння з ключем та підраховується кількість вірних відповідей у кожного з слухачів за кожним субтестом та разом.

Субтест № 1. «Історії із завершенням»

Особи з високими оцінками за субтестом вміють передбачати наслідки поведінки. Вони здатні передбачати подальші вчинки людей на основі аналізу реальних ситуацій спілкування (сімейного, ділового, дружнього), пророкувати події, ґрунтуючись на розумінні почуттів, думок, намірів учасників комунікації. Їхні прогнози можуть виявитися помилковими, якщо вони будуть мати справу з людьми, що ведуть себе несподіваним, нетиповим образом. Такі люди вміють чітко будувати стратегію власного поведінки для досягнення поставленої мети. Успішне виконання субтесту припускає вміння орієнтуватися в невербальних реакціях учасників взаємодії й знання нормо-рольових моделей, правил, що регулюють поведінку людей.

Особи з низькими оцінками за субтестом погано розуміють зв'язок між поведінкою і його наслідками. Такі люди можуть часто робити помилки (у тому числі й протиправні дії), попадати в конфліктні, а можливо й небезпечні ситуації тому, що невірно уявляють собі результати своїх дій або вчинків інших, погано орієнтуються в загальноприйнятих нормах і правилах поведінки.

Субтест № 2. «Групи експресії»

Особи з високими оцінками за субтестом здатні правильно оцінювати стану, почуття, наміру людей по їхніх невербальних проявах: міміці, позам, жестам. Такі люди, швидше за все, надають великого значення невербальному спілкуванню, обертають багато уваги на невербальні реакції учасників комунікації. Чутливість до невербальної експресії істотно підсилює здатність розуміти інших. Здатність читати невербальні сигнали іншої людини, усвідомлювати їх і порівнювати з вербальними, на думку А. Піза лежить в основі «шостого почуття» - інтуїції.

Особи з низькими оцінками за субтестом погано володіють мовою рухів тіла, поглядів і жестів. У спілкуванні такі люди більшою мірою орієнтуються на вербальний зміст повідомлень. Вони можуть часто помилятися в розумінні змісту слів співрозмовника, тому що не враховують (або враховують неправильно) супровідні їхні невербальні реакції.

Субтест № 3. «Вербальна експресія»

Особи з високими оцінками за субтестом мають високу чутливість до характеру й відтінків людських взаємин, що допомагає їм швидко й правильно розуміти те, що люди говорять один одному (мовну експресію) у контексті певної ситуації, певних взаємин. Такі люди здатні знаходити відповідний тон спілкування з різними співрозмовниками в різних ситуаціях і мають великий репертуар рольової поведінки (проявляють рольову пластичність).

Особи з низькими оцінками за субтестом погано розпізнають різні змісти, які можуть приймати ті самі вербальні повідомлення залежно від характеру взаємин людей і контексту ситуації спілкування. Такі люди часто «говорять невлад» і помиляються в інтерпретації слів співрозмовника.

Субтест № 4. «Історії з доповненням»

Особи з високими значеннями за субтестом здатні розпізнавати структуру міжособистісних ситуацій у динаміку. Вони вміють аналізувати складні ситуації взаємодії людей, розуміють логіку їх розвитку, відчувають зміну змісту ситуації при включенні в комунікацію різних учасників. Шляхом

логічних умовиводів вони можуть добудовувати невідомі, відсутні ланки в ланцюзі взаємодій, пророкувати, як людина поведеться надалі, знаходити причини певної поведінки.

Особи з низькими значеннями за субтестом швидше за все зазнають певних труднощів в аналізі ситуацій міжособистісної взаємодії й розумінні внутрішніх мотивів поведінки людей. Як наслідок, вони погано адаптуються до різних систем взаємин між людьми (сімейним, діловим, дружнім).

При інтерпретації результатів дослідження, всі отримані дані переводяться в стандартні бали, що відбивають загальний рівень соціального інтелекту й рівень розвитку окремих здібностей до пізнання поведінки.

Зміст композитної оцінки, вираженої в стандартних балах, можна визначити в такий спосіб:

- 1 - низький соціальний інтелект;
- 2 - соціальний інтелект нижче середнього;
- 3 - середній соціальний інтелект;
- 4 - соціальний інтелект вище за середнє;
- 5 - високий соціальний інтелект.

На думку Дж. Гілфорда й М. Салівен, здібності, що відбиваються на рівні композитної оцінки, «імовірно, перекривають собою традиційні поняття соціальної чутливості, емпатії, сприйняття іншого й те, що можна назвати соціальною інтуїцією».

II Порядок проведення основної частини

Кожен зі слухачів проводить методику, обробляє результати та формулює висновок за отриманими результатами.

III Порядок проведення заключної частини

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити, які є переваги та недоліки методики вивчення соціального інтелекту Дж. Гілфорда.

Опитувальник емоційного інтелекту Д.В. Люсіна - методика, заснована на самозвіті, призначена для вимірювання емоційного інтелекту (EQ).

В основу опитувальника покладена трактування EQ як здатності розуміти свої і чужі емоції і управляти ними. Здатність до розуміння емоцій

означає, що людина:

- може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе або у іншої людини;
- може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесне вираження;
- розуміє причини, що викликали цю емоцію, і, як слідство, до яких вона приведе.

Здатність до управління емоціями означає, що людина:

- може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушати надмірно сильні емоції;
- може контролювати зовнішнє вираження емоцій;
- може при необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію.

І здатність до розуміння, і здатність керувати емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так на емоції інших людей.

Отже, можна говорити про внутрішньоособистісному і міжособистісному EQ. Ці два варіанти припускають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, однак, імовірно, повинні бути пов'язані один з одним.

Таким чином, в структурі EQ апіорно виділяється два «вимірювання», перетин яких дає чотири види EQ:

	Міжособистісний EQ	Внутрішньоособистісний EQ
Розуміння емоцій	Розуміння чужих емоцій	Розуміння своїх емоцій
Управління емоціями	Управління чужими емоціями	Управління своїми емоціями

Для створення опитувальника були розроблені твердження на кожен вид EQ. Опитувальник складається з 46 тверджень, до яких випробуваний повинен висловити ступінь своєї згоди, використовуючи чотирибальною шкалу (зовсім не згоден, скоріше не згоден, скоріше згоден, повністю згоден). Ці твердження об'єднуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку:

	MEQ Міжособистісний EQ	BEQ Внутрішньоособистісний EQ
--	-------------------------------	--------------------------------------

РЕ Розуміння емоцій	МР Розуміння чужих емоцій	ВП Розуміння своїх емоцій
УЕ Управління емоціями	МУ Управління чужими емоціями	ВУ Управління своїми емоціями; ВЕ контроль експресії

- Шкала MEQ (міжособистісний EQ). Здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними.

- Шкала BEQ (внутрішньоособистісний EQ). Здатність до розуміння власних емоцій і управління ними.

- Шкала RE (розуміння емоцій). Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій.

Шкала UE (управління емоціями). Здатність до управління своїми і чужими емоціями.

- Субшкала MR (розуміння чужих емоцій). Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і / або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

- Субшкала MU (управління чужими емоціями). Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

- Субшкала VR (розуміння своїх емоцій). Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

- Субшкала VU (управління своїми емоціями). Здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

- Субшкала VE (контроль експресії). Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Твердженнями приписується значення в балах, яке дорівнює числовому значенню відповіді у бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються в зворотних значеннях.

II Порядок проведення основної частини

Кожен зі слухачів проводить методику, обробляє результати та

формулює висновок за отриманими результатами.

III Порядок проведення заключної частини

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити, які є переваги та недоліки методики вивчення емоційного інтелекту Д.В. Люсіна.

Методики «Будинок. Дерево. Людина.».

1. Методики «Будинок. Дерево. Людина.»

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення

1. URL:<https://dytpsyholog.com/2015/04/13/інтерпретація-тесту-будинок-дерево-л/>

2. Аркуш білого паперу (21 x 29 см), шість кольорових олівців (чорний, червоний, синій, зелений, жовтий, коричневий), гумка

3. Криволапчук В.О. Використання проєктивних методів психологічної діагностики у професійно-психологічному відборі кадрів до органів внутрішніх справ : практ. посіб. Київ : ДНДІ МВС України, 2014.

«Будинок»

Будинок старий, розвалений - іноді суб'єкт таким чином може висловити ставлення до самого себе.

Дім вдалині - відчуття відторгнутості.

Будинок поблизу - відкритість, доступність та (або) відчуття теплоти і гостинності.

План будинку (проекція зверху) замість самого будинку - серйозний конфлікт.

Різні споруди - агресія направлена проти фактичного господаря будинку або бунт проти того, що суб'єкт вважає штучними і культурними стандартами.

Віконниці зачинені - суб'єкт в змозі пристосуватися в інтерперсональних відносинах.

Сходи, що ведуть у глуху стіну (без дверей) - відбиття конфліктної ситуації, що завдає шкоди правильній оцінці реальності. Неприступність суб'єкта (хоча він сам може бажати вільного серцевого спілкування).

Стіни

Задня стіна, розташована незвично - свідомі спроби самоконтролю, пристосування до конвенцій, але, разом з тим, є сильні ворожі тенденції.

Контур задньої стіни значно яскравіше (товщі) в порівнянні з іншими деталями - суб'єкт прагне зберегти (не втратити) контакту з реальністю.

Стіна, відсутність її основи - слабкий контакт з реальністю (якщо малюнок поміщений внизу).

Стіна з акцентованим контуром основи - суб'єкт намагається витіснити конфліктні тенденції, відчуває труднощі, тривогу.

Стіна з акцентованим горизонтальним виміром - погана орієнтування в часі (домінування минулого чи майбутнього). Можливо, суб'єкт чуттєвий до тиску середовища.

Стіна: бічний контур дуже тонкий і неадекватний - передчуття (загроза) катастрофи.

Стіна: контури лінії занадто акцентовані - свідоме прагнення зберегти контроль.

Стіна: одномірна перспектива - зображена лише одна сторона. Якщо це бічна стіна, є серйозні тенденції до відчуження і опозиції.

Прозорі стіни - неусвідомлюване потяг, потреба впливати (володіти, організовувати) на ситуацію, наскільки це можливо.

Стіна з акцентованим вертикальним виміром - суб'єкт шукає насолоди насамперед у фантазіях і володіє меншою кількістю контактів з реальністю, ніж бажано.

Двері

Їх відсутність - суб'єкт відчуває труднощі при прагненні розкритися перед іншими (особливо у домашньому колі).

Двері (одна або декілька), задні або бічні - відступ, відчуженість, уникнення.

Двері відкриті - перша ознака відвертості, досяжності.

Двері відкриті. Якщо будинок жилою - це сильна потреба до тепла ззовні або прагнення демонструвати доступність (відвертість).

Двері бічні (одна або декілька) - відчуження, усамітнення, неприйняття реальності. Значна неприступність.

Двері дуже великі - надмірна залежність від інших або прагнення здивувати своєю соціальною комунікабельністю.

Двері дуже маленькі - небажання впускати в своє «Я». Відчуття невідповідності, неадекватності і нерішучості в соціальних ситуаціях.

Двері з величезним замком - ворожість, підозрілість, скритність, захисні тенденції.

Дим

Дим дуже густий - значне внутрішнє напруження (інтенсивність по густоті диму).

Дим тоненькою цівкою - відчуття нестачі емоційної теплоти вдома.

Вікна

Перший поверх намальований в кінці - відразу до міжперсонального відносинам. Тенденція до ізоляції від дійсності.

Вікна сильно відкриті - суб'єкт поводить трохи розв'язно й прямолінійно. Безліч вікон показує готовність до контактів, а відсутність фіранок-відсутність прагнення приховувати свої почуття.

Вікна закриті (завішені). Заклопотаність взаємодією із середовищем (якщо це значимо для суб'єкта).

Вікна без скла - ворожість, відчуженість. Відсутність вікон на першому поверсі - ворожість, відчуженість.

Вікна відсутні на нижньому, але мають на верхньому поверсі - прірва між реальним життям і життям у фантазіях.

Дах

Дах - сфера фантазії. Дах і труба, зірвані вітром, символічно виражають почуття суб'єкта, що їм велять, незалежно від власної сили волі.

Дах, жирний контур, невластивий малюнку, - фіксація на фантазіях як джерелі задоволень, звичайно супроводжувана тривогою.

Дах, тонкий контур краю - переживання ослаблення контролю фантазії.

Дах, товстий контур краю - надмірна заклопотаність контролем над фантазією (її приборканням).

Дах, погано поєднується з нижнім поверхом - погана особистісна організація.

Карниз даху, його акцентування яскравим контуром або подовженим за стіни - посилено захисна (зазвичай з недовірливістю) установка.

Кімната

Асоціації можуть виникнути у зв'язку з:

- 1) людиною, що проживають в кімнаті,
- 2) інтерперсональні відносинами в кімнаті,
- 3) призначенням цієї кімнати (реальним або приписуваним їй).

Асоціації можуть мати позитивну чи негативну емоційне забарвлення.

Кімната, не помістилася на аркуші-небажання суб'єкта зображувати певні кімнати через неприємних асоціацій з ними або з їх мешканцем.

Суб'єкт вибирає найближчу кімнату - помисливість.

Ванна - виконує санітарну функцію. Якщо манера зображення ванни значима, можливе порушення цих функцій.

Труба

Відсутність труби - суб'єкт відчуває брак психологічної теплоти вдома.

Труба майже невидима (захована) - небажання мати справу з емоційними впливами.

Труба намальована косо по відношенню до даху - норма для дитини; значна регресія, якщо виявляється у дорослих.

Водостічні труби - посилений захист і зазвичай помисливість.

Водопровідні труби (або водостічні з даху) - посилені захисні установки (і зазвичай підвищена помисливість).

Доповнення

Прозорий, «скляний» ящик символізує переживання виставлення себе всім на огляд. Його супроводжує бажання демонструвати себе, але обмежуючись лише візуальним контактом.

Дерева часто символізують різні особи. Якщо вони неначе «ховають» будинок, може мати місце сильна потреба залежності при домінуванні батьків.

Кущі іноді символізують людей. Якщо вони тісно оточують будинок, може мати місце сильне бажання захистити себе захисними бар'єрами.

Кущі хаотично розкидані по простору або по обидві сторони доріжки - незначна тривога в рамках реальності і свідоме прагнення контролювати її.

Доріжка, гарні пропорції, легко намальована - показує, що індивід в

контактах з іншими виявляє такт і самоконтроль.

Доріжка дуже довга - зменшена доступність, часто супроводжувана потребою більш адекватної соціалізації.

Доріжка дуже широка на початку і сильно звужується біля будинку - спроба замаскувати бажання бути самотнім, поєднується з поверхневим дружелюбністю.

Сонце - символ авторитетної фігури. Часто сприймається як джерело тепла і сили.

Погода (яка погода зображена) - відображає пов'язані з середовищем переживання суб'єкта в цілому. Швидше за все, чим гірше, неприємніше погода зображена, тим імовірніше, що суб'єкт сприймає середовище як ворожу, сковує.

Колір: звичайне його використання: зелений - для даху; коричневий - для стін; жовтий, якщо вживається тільки для зображення світла всередині будинку, тим самим відображаючи ніч або її наближення, висловлює почуття суб'єкта, а саме:

- 1) Середина до нього ворожа,
- 2) його дії повинні бути приховані від сторонніх очей.

Кількість використовуваних квітів: добре адаптований, сором'язливий і емоційно необділений суб'єкт звичайно використовує не менше двох і не більше п'яти кольорів. Суб'єкт, розфарбовувати будинок сімома-вісьмома квітами, в кращому випадку є дуже лабільним. Використовує всього один колір боїться емоційного збудження.

Вибір кольору

Чим довше, невпевненіше і важче суб'єкт підбирає кольори, тим більше вірогідність наявності особистісних порушень.

Колір чорний - сором'язливість, лякливість.

Колір зелений - потреба мати почуття безпеки, захистити себе від небезпеки. Це положення є не настільки важливим при використанні зеленого кольору для гілок дерева або даху будинку.

Колір оранжевий - комбінація чутливості та ворожості.

Колір пурпурний - сильна потреба влади. Колір червоний - найбільша

чутливість. Потреба теплоти з оточення.

Колір, штриховка 3/4 аркуша - брак контролю над вираженням емоцій.

Штрихування, що виходить за межі малюнка, - тенденція до імпульсивної відповіді на додаткову стимуляцію. Колір жовтий - сильні ознаки ворожості.

Загальний вигляд

Приміщення малюнка на краю листа - генералізоване відчуття невпевненості, небезпеки. Часто зв'язана з певним тимчасовим значенням:

- а) права сторона - майбутнє, ліва - минуле,
- б) пов'язана з призначенням кімнати або з постійним її мешканцем,
- в) вказує на специфіку переживань: ліва сторона - емоційні, права - інтелектуальні.

Перспектива

Перспектива «над суб'єктом» (погляд знизу вгору) - почуття, що суб'єкт знехтуваний, відсторонений, не визнаний вдома. Або суб'єкт відчуває потребу в домашньому вогнищі, який вважає недоступним, недосяжним.

Перспектива, малюнок зображений вдалині - бажання відійти від конвенційного суспільства. Почуття ізоляції, знехтуванням. Явна тенденція відмежуватися від оточення. Бажання відкинути, не визнати цей малюнок або те, що він символізує. Перспектива, ознаки «втрати перспективи» (індивід правильно малює один кінець будинку, але в іншому малює вертикальну лінію даху і стіни - не уміє зображувати глибину) - сигналізує про починаються складнощі інтегрування, страх перед майбутнім (якщо вертикальна бічна лінія знаходиться праворуч) або бажання забути минуле (лінія зліва).

Перспектива потрійна (тривимірна, суб'єкт малює щонайменше чотири окремі стіни, на яких навіть двох немає в тому ж плані) - надмірна заклопотаність думкою оточуючих про себе. Прагнення мати на увазі (взнати) всі зв'язки, навіть незначні, всі риси.

Розміщення малюнка

Розміщення малюнка над центром листа - чим більше малюнок над центром, тим більша ймовірність, що:

- 1) суб'єкт відчуває тягар боротьби і відносну недосяжність мети;

2) суб'єкт воліє шукати задоволення у фантазіях (внутрішня напруженість);

3) суб'єкт схильний триматися осторонь.

Розміщення малюнка точно в центрі листа - незахищеність і ригідність (прямолінійність). Потреба дбайливого контролю ради збереження психічної рівноваги.

Розміщення малюнка нижче центру листа - чим нижче малюнок по відношенню до центру аркуша, тим більше схоже на те, що:

1) суб'єкт відчуває себе небезпечно і незручно, і це створює у нього депресивний настрій;

2) суб'єкт відчуває себе обмеженим, скутим реальністю.

Розміщення малюнка в лівій стороні аркуша - акцентування минулого. Імпульсивність.

Розміщення малюнка в лівому верхньому куті аркуша - схильність уникати нових переживань. Бажання піти в минуле або заглибитися в фантазії.

Розміщення малюнка на правій половині аркуша - суб'єкт схильний шукати насолоди в інтелектуальних сферах. Контрольоване поведінка. Акцентування майбутнього.

Малюнок виходить за лівий край листа - фіксація на минулому і страх перед майбутнім. Надмірна заклопотаність вільними відвертими емоційними переживаннями.

Вихід за правий край листа - бажання «втекти» в майбутнє, щоб позбутися від минулого. Страх перед відкритими вільними переживаннями. Прагнення зберегти жорсткий контроль над ситуацією.

Вихід за верхній край аркуша - фіксування на мисленні і фантазії як джерелах насолод, яких суб'єкт не відчуває в реальному житті.

Контури дуже прямі - ригідність.

Контур ескізний, застосовуваний постійно - в кращому випадку дріб'язковість, прагнення до точності, в гіршому - вказівка на нездатність до чіткої позиції.

«Людина»

Голова

Сфера інтелекту (контролю). Сфера уяви. Голова велика - неусвідомлене підкреслення переконання про значення мислення в діяльності людини.

Голова маленька - переживання інтелектуальної неадекватності.

Нечітка голова - сором'язливість, боязкість. Голова зображується в самому кінці - міжперсональний конфлікт.

Велика голова у фігури протилежної статі - уявне перевагу протилежної статі і більш високий його соціальний авторитет.

Шия

Орган, який символізує зв'язок між сферою контролю (головою) і сферою потягів (тілом). Таким чином, це їх координаційний ознака.

Підкреслена шия - потреба в захисному інтелектуальному контролі.

Надмірно велика шия - усвідомлення тілесних імпульсів, старання їх контролювати.

Довга тонка шия - гальмування, регресія.

Товста коротка шия-поступки своїм слабкостям і бажанням, вираз неподавленого імпульсу.

Плечі, їх розміри

Ознака фізичної сили або потреби у владі. Плечі надмірно великі- відчуття великої сили або надмірної стурбованості силою і владою.

Плечі дрібні - відчуття малоцінності, нікчемності. Плечі дуже незграбні - ознака надмірної обережності, захисту.

Плечі похилі - зневіру, відчай, відчуття провини, недолік життєвості.

Плечі широкі - сильні тілесні імпульси.

Тулуб

Символізує мужність.

Тулуб вугласте або квадратне - мужність.

Тулуб занадто велике - наявність незадоволених, гостро усвідомлених суб'єктом потреб.

Тулуб ненормально маленьке - почуття приниження, малоцінності.

Особа

Риси обличчя включають очі, вуха, рот, ніс. Це сенсорний контакт з дійсністю.

Особа підкреслено - сильна заклопотаність відносинами з іншими, своїм зовнішнім виглядом.

Підборіддя занадто підкреслять-потреба домінувати.

Підборіддя занадто великий - компенсація відчувається слабкості і нерішучості.

Вуха занадто підкреслені - можливі слухові галюцинації. Зустрічаються у особливо чутливих до критики.

Вуха маленькі - прагнення не приймати ніякої критики, заглушити її.

Очі закриті або захищені під полями капелюха - сильне прагнення уникати неприємних візуальних впливів.

Очі зображені як порожні очниці - значиме прагнення уникати візуальних стимулів. Ворожість. Очі виражені - грубість, черствість. Очі маленькі-заглибленість у себе. Підведені очі - грубість, черствість. Довгі віії - кокетливість, схильність зваблювати, спокушати, демонструвати себе.

Повні губи на обличчі чоловіка - жіночність. Рот клоуна - вимушена привітність, неадекватні почуття.

Рот запалий - пасивна значимість. Ніс широкий, видатний, з горбинкою - зневажливі установки, тенденція мислити іронічними соціальними стереотипами.

Ніздрі - примітивна агресія. Зуби чітко намальовані - агресивність. Особа неясне, тьмяне - боязливість, сором'язливість. Вираз обличчя подобострастне - незахищеність. Обличчя, схоже на маску - обережність, скритність, можливі почуття деперсоналізації і відчуженості.

Брови рідкісні, короткі ~ - презирство, витонченість.

Волосся

Ознака мужності (хоробрості, сили, зрілості і прагнення до неї).

Волосся сильно заштриховані - тривога, пов'язана з мисленням або уявою.

Волосся не заштриховані, не зафарбовані, обрамляють голову - суб'єктом управляють ворожі почуття.

Кінцівки

Руки - знаряддя більш досконалого і чуйного пристосування до

оточення, головним чином в міжперсональних відносинах.

Широкі руки (розмах рук) - інтенсивне прагнення до дії.

Руки ширше у долоні або у плеча - недостатній контроль дій та імпульсивність.

Руки, зображення не злито з тулубом, а окремо, витягнуті в сторони - суб'єкт іноді ловить себе на діях або вчинках, які вийшли у нього з-під контролю.

Руки схрещені на грудях - ворожо-недовірлива установка.

Руки за спиною - небажання поступатися, йти на компроміси (навіть з друзями). Схильність контролювати прояв агресивних, ворожих потягів.

Руки довгі і м'язисті - суб'єкт потребує фізичній силі, спритності, хоробрості як в компенсації.

Руки занадто довгі - надмірно амбітні прагнення.

Руки розслаблені і гнучкі - хороша пристосовність в міжперсональних відносинах.

Руки напружені і притиснуті до тіла - неповороткість, ригідність.

Руки дуже короткі - відсутність прагнень разом з почуттям неадекватності.

Руки занадто великі - сильна потреба в кращій пристосовності в соціальних стосунках з почуттям неадекватності й схильністю до імпульсивної поведінки.

Відсутність рук - почуття неадекватності при високому інтелекті.

Деформація або акцентування руки або ноги на лівій стороні-соціально-рольовий конфлікт.

Руки зображені близько до тіла - напруга. Великі руки і ноги у чоловіка - грубість, черствість. Руки і ноги звужуються - жіночність. Руки довгі - бажання чогось досягти, заволодіти чим-небудь.

Руки довгі і слабкі - залежність, нерішучість, потребу в опіці.

Руки, повернені в сторони, дістають щось - залежність, бажання любові, прихильності.

Руки витягнуті з боків - труднощі в соціальних контактах, страх перед агресивними імпульсами.

Руки сильні - агресивність, енергійність. Руки тонкі, слабкі - відчуття недостатності досягнутого.

Рука як боксерська рукавичка - витіснена агресія. Руки за спиною або в кишенях - почуття провини, невпевненість в собі.

Руки неясно окреслені - брак самовпевненості в діяльності і соціальних відносинах.

Руки великі-компенсація відчувається слабкості і провини. Руки відсутні в жіночій фігурі. - Материнська фігура сприймається як нелюбляча, що відкидає, не підтримуваний.

Пальці відокремлені (обрубані) - витіснена агресія, замкнутість.

Великі пальці - грубість, черствість, агресія. Пальців більше п'яти - агресивність, амбіції.

Пальці без долонь - грубість, черствість, агресія.

Пальців менше п'яти - залежність, безсилля. Пальці довгі - прихована агресія. Пальці стиснуті в кулаки - бунтарство, протест. Кулаки притиснуті до тіла - витіснений протест. Кулаки далеко від тіла - відкритий протест. Пальці крупні, як цвяхи (шипи) - ворожість.

Пальці одновимірні, обведені петлею - свідомі зусилля проти агресивного почуття.

Ноги непропорційно довгі-сильна потреба незалежності і прагнення до

неї.

Ноги дуже короткі - відчуття фізичної або психологічної незручності.

Малюнок початий із ступень і ніг - боязливість. Ступні не зображені - замкнутість, боязкість. Ноги широко розставлені - відверта зневага (непокора, ігнорування або незахищеність).

Ноги неоднакових розмірів - амбівалентність в прагненні до незалежності.

Ноги відсутні - боязкість, замкненість. Ноги акцентовані - грубість, черствість. Ступні - ознака рухливості (фізіологічній або психологічній) в міжперсональних відносинах.

Ступні непропорційно довгі - потреба безпеки. Потреба демонструвати мужність.

Ступні непропорційно дрібні - скутість, залежність.

Поза

Обличчя зображено так, що видно потилицю - тенденція до замкнутості.

Голова в профіль, тіло анфас - тривога, викликана соціальним оточенням і потребою в спілкуванні.

Людина, що сидить на краєчку стільця - сильне бажання знайти вихід із ситуації, страх, самотність, підозра.

Людина, зображений біжучим - бажання втекти, сховатися від когось.

Людина з видимими порушеннями пропорцій по відношенню до правій і лівій стороні - відсутність особистого рівноваги.

Людина без певних частин тіла вказує на від-докинути, невизнання людини в цілому або його відсутніх частин (актуально або символічно зображених).

Людина в сліпому втечу - можливі панічні страхи.

Людина в плавному легкому кроці - хороша пристосовність.

Людина - абсолютний профіль - серйозна відчуженість, замкнутість і опозиційні тенденції.

Профіль амбівалентний - певні частини тіла зображені з іншого боку по відношенню до решти, дивляться в різні боки - особливо сильна фрустрація з прагненням позбутися неприємної ситуації.

Неврівноважена стояча фігура - напруга.

Ляльки - поступливість, переживання домінування оточення.

Робот замість чоловічої фігури - деперсоналізація, відчуття зовнішніх контролюючих сил.

Фігура з паличок - може означати ухилення і негативізм.

Фігура Баби-Яги - відкрита ворожість до жінок.

Клоун, карикатура - властиве підліткам відчуття неповноцінності.

Ворожість, самопрезирство.

Фон. Оточення

Хмари - боязлива тривога, побоювання, депресія. Паркан для опори, контур землі - незахищеність. Фігура людини на вітрі - потреба в любові, прихильності, турботливою теплоті.

Лінія основи (землі) - незахищеність. Являє собою необхідну точку відліку (опори) для конструювання цілісності малюнка, додає стабільність. Значення цієї лінії іноді залежить від якості, яку придає їй суб'єкт, наприклад, «хлопчик катається на тонкому льоду». Основу частіше малюють під будинком або деревом, рідше - під людиною.

Зброя - агресивність.

Багатопланові критерії

Розриви ліній, стерті деталі, пропуски, акцентування, штрихування - сфера конфлікту.

Гудзики, бляшка ременя, підкреслена вертикальна вісь фігури, кишені - залежність.

Контур. Натиск. Штрихування. Розташування Мало гнутих ліній, багато гострих кутів - агресивність, погана адаптація.

Закруглені (округлені) лінії - жіночність. Комбінація упевнених, яскравих і легких контурів - грубість, черствість.

Контур неясковий, неясний - боязливість, боязкість. Енергійні, упевнені штрихи - наполегливість, безпека.

Лінії неоднаковою яскравості - напруга. Тонкі продовжені лінії - напруга. Підкреслений контур, що обрамляє фігуру, - ізоляція.

Ескізний контур - тривога, боязкість. Розрив контуру - сфера конфліктів.

Підкреслена лінія - тривога, незахищеність. Сфера конфліктів. Регресія (особливо по відношенню до підкресленою деталі).

Зубчасті, нерівні лінії - зухвалість, ворожість. Упевнені тверді лінії - амбіції, завзяття.

Яскрава лінія - грубість. Сильний натиск - енергійність, наполегливість. Велика напруженість.

Легкі лінії - нестача енергії. Легкий натиск - низькі енергетичні ресурси, скутість.

Лінії з натиском - агресивність, наполегливість.

Нерівний, неоднаковий натиск - імпульсивність, нестабільність, тривога, незахищеність.

Мінливий натиск-емоційна нестабільність, лабільні настрої.

Довжина штрихів

Якщо пацієнт збудливий, штрихи коротшають, якщо ні-подовжуються.

Прямі штрихи - впертість, наполегливість, завзятість. Короткі штрихи - імпульсивна поведінка. Ритмічна штриховка - чутливість, співчуття, розкутість.

Короткі, ескізні штрихи - тривога, невпевненість. Штрихи незграбні, скуті - напруженість, замкнутість.

Горизонтальні штрихи - підкреслення уяви, жіночність, слабкість.

Неясні, різноманітні, мінливі штрихи - незахищеність, недолік завзятості, наполегливості.

Вертикальні штрихи - впертість, наполегливість, рішучість, гіперактивність.

Штрихування справа наліво - інтроверсія, ізоляція. Штрихування зліва направо - наявність мотивації. Штрихування від себе - агресія, екстраверсія. Стирання - тривожність, боязко. Часті стирання - нерішучість, незадоволеність собою. Стирання при перемальовуванні (якщо перемальовування більш досконала) - це хороший знак.

Стирання з подальшою псуванням (погіршенням) малюнка - наявність сильної емоційної реакції на мальованої об'єкт або на те, що він символізує для суб'єкта.

Стирання без спроби перемалювати (тобто поправити) - внутрішній конфлікт або конфлікт власне цією деталлю (або з тим, що вона символізує).

Великий малюнок - експансивність, схильність до марнославства, зарозумілості.

Маленькі фігури - тривога, емоційна залежність, почуття дискомфорту і скутості.

Дуже маленька фігура з тонким контуром - скутість, відчуття власної малоцінності і незначності.

Недолік симетрії - незахищеність.

Малюнок біля самого краю аркуша - залежність, невпевненість в собі.

Малюнок на весь лист - компенсаторне звеличення себе в уяві.

Деталі

Тут важливо їх знання, здатність оперувати ними і пристосуватися до конкретних практичних умов життя. Дослідник повинен помітити ступінь зацікавленості суб'єкта такими речами, ступінь реалізму, з яким він їх сприймає; відносну значимість, яку він їм надає; спосіб з'єднання цих деталей в сукупність.

Деталі істотні - відсутність суттєвих деталей в малюнку суб'єкта, який, як відомо, зараз або в недалекому минулому характеризувався середнім або більш високим інтелектом, частіше показує інтелектуальну деградацію або серйозне емоційне порушення.

Надлишок деталей - «неминучість тілесності» (невміння обмежити себе) вказує на вимушену потребу налагодити всю ситуацію, на надмірну турботу про оточення. Характер деталей (істотні, неістотні або дивні) може послужити для більш точного визначення специфічності чутливості.

Зайве дублювання деталей - суб'єкт, швидше за все, не вміє входити в тактовні і пластичні контакти з людьми.

Недостатня деталізація - тенденції до замкнутості. Особливо педантична деталізація - скутість, педантичність.

Орієнтація в завданні

Здатність до критичної оцінки малюнка при проханні розкритикувати

його - критерії наявного контакту з реальністю.

Прийняття завдання з мінімальним протестом - гарний початок, за яким слідує втому і переривання малювання.

Вибачення через малюнок - недостатня впевненість.

По ходу малювання зменшуються темп і продуктивність - швидке виснаження.

Назва рисунка - екстраверсія, потреба і підтримка. Дріб'язковість.

Підкреслена ліва половина малюнка - ідентифікація з жіночою статтю.

Завзято малює, незважаючи на труднощі - хороший прогноз, енергійність. Опір, відмова від малювання - переховування проблем, небажання розкрити себе.

«Дерево»

Інтерпретація по К. Коху виходить з положень К. Юнга (дерево - символ стоїть людини). Коріння - колектив, несвідоме. Стовбур - імпульси, інстинкти, примітивні стадії. Гілки - пасивність або протистояння життя.

Інтерпретація малюнка дерева завжди містить постійне ядро (коріння, стовбур, гілки) і елементи прикрас (листя, плоди, пейзаж). Як уже зазначалося, інтерпретація К. Коха була спрямована в основному на виявлення патологічних ознак і особливостей психічного розвитку. На наш погляд, в інтерпретації є ряд суперечностей, а також спостерігається використання понять, які важко конкретизувати. Наприклад, в інтерпретації ознаки «округлена крона», «недолік енергії», «дрімота», «Клеваний носом» і тут же «дар спостережливості», «сильна уява», «частий вигадник» або: «недостатня концентрація» - чого? Яка реальність стоїть за цим поняттям? Залишається невідомим. До того ж тлумачення ознак містить надмірне вживання буденних визначень. Наприклад: «порожнеча», «пихатість», «пишномовність», «плоский», «вульгарний», «дрібний», «недалекий», «манірність», «удавання», «манірність», «хімерність», «фальшивість» і тут же - «дар конструктивності», «здібності до систематики», «технічна обдарованість»; або поєднання «самодисципліна», «самовладання», «вихованість» - «пихатість», «чванство», «байдужість», «байдужість».

При спілкуванні з нормальними людьми в процесі психологічного

консультування навряд чи допустимо вимовляти подібні епітети на їхню адресу.

Земля підводиться до правого краю малюнка - завзяття, ентузіазм.

Земля опускається до правого краю аркуша - занепад сил, недостатність прагнень

Коріння

Коріння менше стовбура - тяга до захованих, закритому. Коріння рівні стовбуру - більш сильне цікавість, вже представляє проблему.

Коріння більше стовбура - інтенсивне цікавість, може викликати тривогу.

Коріння позначені рисою - дитячу поведінку у відношенні того, що тримається в секреті.

Коріння у вигляді двох ліній - здатність до розрізнення і розсудливість в оцінці реального; різна форма цих коренів може бути пов'язана з бажанням жити, пригнічувати або виражати деякі тенденції в незнайомому колі або близькому оточенні.

Симетрія - прагнення здаватися у згоді із зовнішнім світом. Виражена тенденція стримати агресивність. Коливання у виборі позиції по відношенню до почуттів, амбівалентність, моральні проблеми.

Розташування на аркуші двоїсте - ставлення до минулого, до того, що зображує малюнок, тобто до свого вчинку. Подвійне бажання: незалежності і захисту в рамках оточення. Центральна позиція - бажання знайти порозуміння, рівновагу з оточуючими. Свідчить про потребу в жорсткій і неухильної систематизації з опорою на звички.

Розташування зліва направо - збільшується спрямованість на зовнішній світ, на майбутнє. Потреба в опорі на авторитет; пошуки згоди із зовнішнім світом; честолюбство, прагнення нав'язувати себе іншим, відчуття покинутості; можливі коливання в поведінці.

Форма листа

Кругла крона - екзальтованість, емоційність. Кола в листі - пошук заспокійливих і винагороджує відчуттів, почуття кинутості й розчарування.

Гілки опущені - втрата мужності, відмова від зусиль. Гілки вгору -

ентузіазм, порив, прагнення до влади. Гілки в різні боки - пошук самоствердження, контактів. Метушливість, чутливість до навколишнього, відсутність протистояння йому.

Листя-сітка, більш-менш густа - більша або менша спритність в уникненні проблемних ситуацій.

Листя з кривих ліній - сприйнятливість, відкрите прийняття оточуючого. Відкрита і закрита листя на одному малюнку - пошуки об'єктивності. Закрита листя - охорона свого внутрішнього світу дитячим способом. Закрита густа листя - прихована агресивність. Деталі листя, не пов'язані з цілим - малозначні деталі приймаються за характеристику явища в цілому.

Гілки виходять з однієї ділянки на стовбурі - дитячі пошуки захисту, норма для дитини семи років.

Гілки намальовані однією лінією - втеча від неприємностей реальності, її трансформація і прикрашання.

Товсті гілки - гарне розрізнення дійсності. Листя-петельки - воліє використовувати чарівність. Пальма - прагнення до зміни місць. Листя-сітка - відхід від неприємних відчуттів. Листя як візерунок - жіночність, привітність, чарівність. Плачуча верба - нестача енергії, прагнення до твердої опори і пошук позитивних контактів; повернення до минулого і досвіду дитинства; труднощі в ухваленні рішень.

Зачорненими, штриховка - напруга, тривожність.

Стовбур

Заштрихований стовбур - внутрішня тривога, підозрілість, страх бути покинутим; прихована агресивність.

Стовбур у формі розламаного купола - бажання бути схожим на матір, робити все, як вона, або бажання бути схожим на батька, помірятися з ним силою, рефлексія невдач.

Стовбур з однієї лінії - відмова реально дивитися на речі.

Стовбур намальований тонкими лініями, крона товстими - може самостверджуватися і діяти вільно.

Листя тонкими лініями-тонка чутливість, сугестивність.

Стовбур лініями з натиском - рішучість, активність, продуктивність.

Лінії стовбура прямі - спритність, винахідливість, не затримується на

тривожать факти.

Лінії стовбура криві - активність загальмована тривогою і думками про нездоланність перешкод.

«Вермішель» - тенденція до скритності заради зловживань, непередбачені атаки, прихована лють.

Гілки не пов'язані зі стовбуром - відхід від реальності, невідповідної бажанням, спроба «втекти» в мрії та ігри.

Стовбур відкритий і пов'язаний з листям - високий інтелект, нормальний розвиток, прагнення зберегти внутрішній світ.

Стовбур відірваний від землі - брак контакту із зовнішнім світом; життя повсякденна і духовна мало пов'язані.

Стовбур обмежений знизу - відчуття нещастя, пошук підтримки.

Стовбур розширюється донизу - пошук надійного положення у своєму колі.

Стовбур звужується донизу - відчуття безпеки в колі, який не дає бажаної опори; ізоляція і прагнення зміцнити своє «Я» проти неспокійного світу.

Загальна висота - нижня чверть аркуша - залежність, брак віри в себе, компенсаторні мрії про владу.

Нижня половина аркуша - менш виражена залежність і боязкість.

Три чверті аркуша - хороше пристосування до середовища. Лист використаний цілком - хоче бути поміченим, розраховувати на інших, самостверджуватися.

Висота листа (сторінка ділиться на вісім частин):

1/8 - недолік рефлексії і контролю. Норма для дитини чотирьох років,

1/4- здатність осмислювати свій досвід і гальмувати свої дії,

3/8 - хороші контроль і рефлексія,

1/2 - інтеріоризація, надії, компенсаторні мрії,

5/8 - інтенсивна духовне життя,

6/8 - висота листа знаходиться в прямій залежності від інтелектуального розвитку і духовних інтересів,

7/8 - листя майже на всю сторінку - втеча в мрії.

Манера зображення

Гостра вершина - захищається від небезпеки, справжньої чи уявної, сприйманої як особистий випад; бажання діяти на інших, атакує або захищається, труднощі в контактах; хоче компенсувати почуття неповноцінності, прагнення до влади; пошук безпечного притулку через почуття покинутості для твердого положення, потреба в ніжності.

Множинність дерев (кілька дерев на одному аркуші) - дитячу поведінку, випробуваний не слід даної інструкції.

Два дерева - можуть символізувати себе і іншої близької людини (див. положення на аркуші та інші моменти інтерпретації).

Додавання до дерева різних об'єктів - трактується в залежності від конкретних об'єктів.

Пейзаж - означає сентиментальність.

Перевертання листа - незалежність, ознака інтелекту, розсудливість.

Земля

Земля зображена однією рисою - зосередженість на меті, прийняття деякого порядку.

Земля зображена кількома різними рисами - дії у відповідності зі своїми власними правилами, потреба в ідеалі. Кілька спільних ліній, що зображають землю і стосуються краю аркуша-спонтанний контакт, раптове видалення, імпульсивність, примхливість.

II. Основна частина заняття

Здобувачі інтерпретують малюнки «Будинок. Дерево. Людина.» різних за віком осіб.

III. Заклучна частина заняття

У групі необхідно наприкінці заняття обговорити особливості проведення, достоїнства й недоліки методики.

Тема № 3: Особливості надання першої психологічної допомоги працівникам поліції.

Практичне заняття . Особливості надання першої психологічної допомоги працівникам поліції.

Навчальна мета заняття: набуття слухачами навичок надання першої психологічної допомоги працівникам поліції.

та її застосування в практичній діяльності.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1 Особливості надання першої психологічної допомоги працівникам поліції.

План проведення заняття:

I Порядок проведення вступу

III Порядок проведення заключної частини

Надання ППД особам з агресивною поведінкою

Агресія (від лат. *aggressio* – напад) – це фізична або словесна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування.

Що робити?

- Максимально обмежте кількість оточуючих.
- Дайте потерпілому можливість «випустити пару» (виговоритися, розбити непотрібний предмет).
- Доручіть йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
- Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з потерпілим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас.

- Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями, людина здійснюватиме необдумані вчинки, може завдати каліцтва собі та іншим.

Надання ППД особам з ознаками ступору

Ступор – стан нечутливості, отупіння, нерухомості в людини, який виникає при психічних захворюваннях, отруєннях, травматичних ушкодженнях мозку та інше.

Як виглядає? Людина занурена у себе, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники. Вона може «застрягати» у дивних позах та зберігати їх тривалий час.

Що робити?

- Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого і керуйте його диханням.

- Людина, перебуваючи в ступорі, може чути і бачити. Тому необхідно будь-якими засобами досягти реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння, наприклад, говорити йому на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (можна негативні).

- Постійно розмовляйте з людиною. Наполягайте на тому, щоб вона виконувала прості дії (стискала вашу долоню, кивала, згинала руки, відповідала на прості питання).

- Легкий масаж плечей, потилиці, стискання рук потерпілого.

Надання ППД особам з ознаками апатії

Апатія (байдужість) – хворобливий стан, байдуже ставленням до навколишнього, зникнення зовнішніх проявів емоційних реакцій.

Як виглядає? Людина занурена у себе, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники.

Що робити?

- Постійно тримати в полі зору, щоб він не заподіяв собі шкоди.
- Намагатись привернути увагу і змусити взаємодіяти з вами.
- Ставити прості питання: «Як тебе звати?», «Хочеш їсти?».
- Відвести від місця події, допомогти зручно влаштуватися.
- Утримувати фізичний контакт.
- Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, в громадському транспорті), то більше розмовляйте з потерпілим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності

Надання ППД особам з ознаками рухового збудження, дезорієнтації

Як виглядає? Людина знаходиться у стані крайнього збудження, постійно рухається, може поводитись агресивно.

Що робити?

- Ізолюйте потерпілого від оточення.
- Говоріть спокійним голосом про почуття, які він переживає («Тобі хочеться, щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?»)

- Не сперечайтесь з потерпілим, не ставте запитань, у розмові уникайте фраз з часткою «не» («Не біжи», «Не вимахуй руками», «Не кричи»).
- Пам'ятайте, що потерпілий може завдати шкоди собі та іншим.
- Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Надання ППД особам з ознаками страху

Страх – емоційний стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха.

Що робити?

- Покладіть руку потерпілого собі на зап'ястя для відчуття вашого спокійного пульсу, що є сигналом: «Я зараз поруч, ти не один!». Також можна постійно підтримувати фізичний контакт із людиною.
- Підтримка зорового контакту.
- Пояснення потерпілому чіткого плану дій: «Ми будемо робити наступне», «Ми знаємо, що робити, не хвилюйтесь».
- Дихайте глибоко і рівно, спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі.
- Якщо потерпілий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
- Легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Надання ППД особам з ознаками паніки

Паніка – несвідомий, нестримний страх, викликаний дійсною чи уявною небезпекою, що охоплює людину чи багатьох людей; неконтрольоване прагнення уникнути небезпечної ситуації.

Що робити?

- зрозумійте причини тривоги, паніки й агорафобії;
- визначте ситуації, яких ви уникаєте чи боїтеся;
- оцініть природу конкретних симптомів, їх частоту і важкість, а також обставини, за яких виникає паніка;
- з'ясуйте чи є у людини супутні фактори (депресія, інші тривожні стани, вживання психоактивних речовин тощо).

Надання ППД особам з ознаками нервового тремтіння

Після екстремальної ситуації часто з'являється неконтрольоване нервово тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм «скидає напругу». Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться у тілі та викличе м'язові болі, а надалі може спричинити розвиток серйозних захворювань: гіпертонію, виразку тощо.

Надання ППД особам з ознаками галюцинацій та марення

Травмівна ситуація може призвести до сильного нервового напруження, порушити рівновагу організму, негативно вплинути на здоров'я – не лише на фізичне, але й на психічне. Це може спровокувати чи загострити вже наявні психічні захворювання.

Маячня – сукупність різноманітних уявлень, ідей, суджень та умовиводів, що не відповідають дійсності, у помилковості яких потерпілого неможливо переконати. Інколи маячня супроводжується страхом, тривогою, відчуттям небезпеки.

Галюцинації – мимовільне сприйняття (зорове, слухове, смакове, дотичне, нюхове) неіснуючих об'єктів, які особистість вважає реальними. Галюцинації спостерігаються не лише у разі психічних захворювань, а й при отруєннях, психічних травмах, сильних душевних потрясіннях, тривалих очікуваннях тощо.

Не потрібно: переконувати потерпілого в хибності уявлень. У такій ситуації це зробити неможливо.

Галюцинаторні переживання та марення	Психологічні та організаційні заходи
Ознаки	Перший рівень
Втрата адекватності оцінки зовнішньої обстановки і здатності орієнтуватися в ній, адекватно реагувати на ситуацію.	Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечитись. Усі наступні дії виконувати з урахуванням фактору небезпечності ситуації.
Потерпілий переживає відчуття присутності уявних об'єктів, яких немає в реальності.	Ізолювати постраждалого. Не залишати його самого, слідкувати, щоб він не нашкодив собі та оточуючим.
Робить хибні висновки, в помилковості яких його не можна переконати.	Проявіть терпіння і турботу. Галюцинації можуть бути ознакою загострення під дією стресу прихованого психічного захворювання, інтоксикації – не обов'язково алкогольної чи наркотичної, травматичного головного мозку тощо.

	Говоріть із постраждалим спокійним голосом, погоджуйтесь з ним, не намагайтесь його переконати (це неможливо).
	Викликати медичного працівника.
	Другий рівень
	Порадити батькам/близьким наглядати за потерпілим. Прийняти рішення щодо здійснення заходів постійного нагляду та психологічної або медичної допомоги.
	Третій рівень
	Обов'язково порадити батькам/близьким особам звернутися до лікаря-психіатра. Враховуючи призначені медичне лікування і рекомендації лікаря, за потреби надати допомогу у відновленні самооцінки постраждалого. Якщо є потреба, то допомогти пережити почуття сорому, провини тощо, щоб вони не обтяжували протікання основного захворювання. Якщо проблема була пов'язана з вживанням алкоголю, провести заходи з профілактики адиктивної поведінки.

Надання ППД особам з ознаками плачу

Що робити?

- Не залишайте потерпілого наодинці.
- Встановіть фізичний контакт з потерпілим (візьміть за руку, покладіть руку йому на плече або спину, погладьте по голові), дайте відчуття, що ви поруч.
- Застосовуйте прийоми «активного слухання»: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; повторюйте за потерпілим уривки фраз, в яких він висловлює свої почуття.
- Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися, «виплеснути» із себе горе, страх, образи.
- Не ставте запитань, не давайте порад. Ваше завдання – вислухати.
- Запропонуйте людині води.

Надання ППД особам з ознаками істерики

Істерика – демонстративна поведінка, що виражає активний протест, власні страждання та неможливість адекватної реакції

Як виглядає? Потерпілий кричить, робить слабоконтрольовані рухи, може впасти на землю або спричинити собі шкоди, розбити голову або долоні.

Що робити?

- Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишіться з людиною наодинці, якщо це не небезпечно для вас.
- Несподівано зробіть дещо, що може сильно здивувати (плеснути в обличчя водою, з гуркотом впустити предмет, різко крикнути).
- Говоріть з людиною короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Вмивайся»).
- Після істерики настає знесилення. Вкладіть людину (за можливості) у ліжку. До прибуття фахівця спостерігайте за її станом. Не потурайте бажанням людини.
- При загрозі здоров'ю потерпілого можлива фіксація голови та самого потерпілого заради його безпеки.
- Не кидайтеся обіймати людину. Візьміть її за руку або покладіть свою руку їй на плече. Якщо побачите, що це людині неприємно, уникайте тілесного контакту.
- Не розпитуйте людину про подробиці того, що сталося. Ні в якому разі не звинувачуйте її в тому, що сталося.
- Дайте людині зрозуміти, що він може розраховувати на вашу підтримку.
- Якщо людина починає розповідати про те, що сталося, спонукайте говорити не про конкретні деталі, а про емоції, пов'язані з подією. Домагайтеся, щоб вона говорила: «Це не моя провина, винен насильник»; «Було зроблено усе можливе в таких обставинах».
- Спробуйте дізнатись про наявність тілесних ушкоджень, при можливості, надайте першу медичну допомогу.

Надання ППД особі з ознаками горя (гострої реакції на загибель близької людини, психогенний шок)

Горе – це глибоке почуття суму і болю, спричинене важливою втратою, змінами, кризою чи невдачею як реальними, так і абстрактними.

Втрата – означає розрив зв'язку, якій ви сформували з важливою для вас людиною, місцем, річчю або ідеєю (включаючи вірування).

Скорбота – це процес визнання втрати, переживання горя і прийняття рішення зробити втрату частиною свого життя.

Типові симптоми горя (прояви): порушення сну; анорексія чи втрата ваги; дратівливість; проблеми з концентрацією уваги; втрата інтересу до новин, роботи, друзів, церкви тощо; пригніченість; апатія і відчуження; намагання усамітнитись; плач; самозвинувачення; суїцидальні думки; соматичні симптоми; втома.

Для кращого розуміння стану людини, що перебуває у скорботі, виокремлюють такі комплекси симптомів горя, з якими можна працювати:

- емоційний комплекс – печаль, гнів, тривога, безпорадність, безнадійність, байдужість, жаль, провина, тривога, агонія, сором, депресія;

- когнітивний комплекс – нав'язливі думки, забудькуватість, труднощі з концентрацією, зневіра, відчуття присутності померлого, складнощі з прийняттям рішень;

- поведінковий комплекс – порушення сну; безглузда, нерациональна поведінка; уникнення місць, пов'язаних із померлим; гіперактивність в роботі або іншій діяльності як спосіб приглушення болю; відхід від соціальних контактів; втрата інтересів; надмірна залежність від когось; алкоголізація як спроба встановлення комфорту; відмова насолоджуватись чимось веселим, приємним;

- можливі комплекси фізичних відчуттів: плач, тремтіння, відчуття неприємності; проблеми з травленням; постійна сонливість, безсоння або нічні кошмари; зміна у вазі (зниження або набирання ваги); ослаблена імунна система.

Реакція горя.

1 фаза: Гостре горе (шок), від кількох годин до 5-7 днів (іноді до 2 тижнів).

- шок і заціпеніння (від декількох секунд до декількох тижнів);
- відчуття нереальності;
- оніміння і нечутливість;
- малорухомість або метушлива активність;
- переривчасте дихання (сповільнене або навпаки швидке);
- втрата апетиту;
- безсоння.

Це абсолютно нормальні реакції на подію. Не треба їх лякатися і

намагатися «лікувати». Багато хто не може витримати «істерику» матері або друга загиблого і відразу біжать за заспокійливим.

Основне завдання цієї першої фази: визнати, зрозуміти реальність смерті (ще не вийде прийняти).

Картина гострого горя схожа у різних людей. При нормальному перебігу горювання характерні періодичні напади фізичного страждання, спазми в горлі, напади задухи з прискореним диханням, постійна потреба зітхнути, відчуття порожнечі в животі, втрата м'язової сили та інтенсивне суб'єктивне страждання, що описується як напруга або душевний біль, поглинання образом померлого.

Прояви першої фази реакції втрати:

- «Я не можу повірити ...»/заперечення реальності;
- відчуття дереалізації/деперсоналізації (це не по-справжньому, не зі мною);
- вихор почуттів: паніка, біль, відчай, туга, злість;
- або ж відсутність почуттів – заціпеність, відчуженість, що грає функцію психологічного буфера;
- соматичні відчуття: стиснуло в горлі, неможливість вдихнути, запаморочення;
- дезорганізація поведінки: порушення, крик, плач або заціпеніння, відстороненість;
- стан ошелешеності з деяким звуженням сфери свідомості та уваги, неможливістю повністю усвідомити подразники і дезорієнтацією;
- ухиляння з навколишньої ситуації (до стану дисоціативного ступору або ажитациєю і надактивністю);
- окремі риси панічного розладу (тахікардія, надмірне потовиділення, почервоніння);
- виняткова увага на образі померлої людини, взаємодія з оточенням «на автопілоті».

Саме на першій фазі переживання горя надають першу психологічну допомогу.

2 фаза - Страждання (6-7 тижнів)

Емоційна сфера: відчуття присутності померлого, ідеалізація померлого,

почуття провини стосовно померлого, дратівливість, гнів, тривога, бажання усамітнитись.

Порушення пам'яті та уваги: ослаблення уваги, неможливість на чомусь сконцентруватися, порушення пам'яті на поточні події

Тілесні відчуття: порушення сну, порушення в сексуальній сфері, млявість, дискомфортні фізичні відчуття, загострення хронічних захворювань

Під час другої фази відбувається: усвідомлення втрати, оплакування втрати, дезорганізація і туга за померлою людиною. Це фаза сильних почуттів, оскільки усвідомлення реальності втрати і життєвої порожнечі відбувається через переживання відчаю, білю, люті. Швидка зміна почуттів: гнів, вина, біль, туга, страх. Заціпеніння, яке відігравало роль «емоційного буфера» минуло і прийшла емоційна дезорганізація. У деяких можемо спостерігати відмову перегорнути сторінку книги життя. Сильне почуття туги (до відчаю) за померлим: всі думки про нього, рідні живуть спогадами, переглядають фотографії, подумки спілкуються з ним, багато часу можуть проводити на кладовищі. Людину нічого не цікавить, ніщо не приносить радості. Відчуття фізичної слабкості, виснаження від почуттів, нездатність щось робити.

Часті соматичні скарги: болі в грудях, задишка, слабкість, відсутність апетиту, безсоння. «Важко думати», порушення уваги і пам'яті.

3 фаза: Прийняття (6 місяців - 1 рік)

- відновлюється сон і апетит;
- втрата перестає бути головною подією в житті;
- хоч інколи ще можуть бути «гострі приступи горя», проте вже з'являється здатність планувати життя з урахуванням втрати.

4 фаза: Відновлення

Горе замінюється сумом, втрата сприймається як щось неминуче.

У релігійних людей можемо спостерігати позитивні або негативні духовні наслідки горювання. Негативні: злість на релігійні установи або духовенство, втрату віри, почуття зради, сумніви у тому, у що вірив, відмова від життя або майбутнього щастя. Позитивні: ближчий зв'язок з Богом, рішення допомагати іншим, вдячність за людське життя.

Надання ППД особі зі спробою вчинити суїцид

Ситуація суїциду – фіксація людини на думці про певну, важливу для себе проблему, шляхів вирішення якої вона не бачить окрім скоєння суїциду.

Основні рекомендації:

- Ваше завдання: зняти загрозу суїциду та передати потерпілого спеціалістам.
- Реальний суїцид рідко буває демонстративним. Поки людина розмовляє з поліцейським, вона залишається живою.
- Намагайтесь підтримувати діалог. Розмовляйте на будь-яку тему, яку людина згодна обговорювати.
- Намагайтесь оминати сильних емоцій та переживань («На слабо, ти ж мужик»).
- Обережно шукайте ціннісні для людини теми.
- Вкажіть їй про неможливість скоєння суїциду, можливість залишитись інвалідом (60% тих, хто стрибає з цього поверху, виживають та залишаються інвалідами на все життя).

III Порядок проведення заключної частини

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити можливості та обмеження використання технік когнітивної психокорекції А. Бека в практичній роботі.

3. Рекомендована література (основна, допоміжна), інформаційні ресурси в інтернеті

Основна

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017.
2. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Харків : НУЦЗУ, 2016.
3. Наказ МВС 06.02.2019 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19>.
4. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. Харків : НА НГУ, 2016.
5. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХП», 2018.

Допоміжна

1. Барко В. І., Остапович В. П., Барко В. В. Професійна психологічна підготовка поліцейських Національної поліції України. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 2. Т. 1. 2018. С. 176–181.*
2. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: Навчально-методичний посібник / А.Б. Неурова, О.С. Капінус, Т.Л. Грицевич. Львів : НАСВ, 2016.
3. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / авт.-упор.: В. М. Горленко, В.Д. Острова, Н.В.Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В.Г.Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018.
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Київ : Педагогічна думка, 2016.
5. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. URL: <https://cutt.ly/shxyvvM>
6. Основи психодіагностики в соціальній сфері та клінічній практиці : навчальний посібник / О. Любчук, Ю. Горбанюк, В. Луньов, Т. Мельничук, Ю. Удовенко / Заг. ред. О. Любчук. Київ : Інтерсервіс, 2017.
7. Приходько І. І. Сучасна система психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців екстремального профілю в Україні. *Проблеми екстремальної та кризової психології. 2017. Вип. 22. С. 214–227.*

Інтернет-ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua/>.