

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Кафедра педагогіки та психології, факультет № 3

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»

Харків 2023

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, кандидат педагогічних наук, доцент факультету № 3 ХНУВС **Павло ЧЕРВОНІЙ**.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри соціальної психології ХДАК, кандидат психологічних наук, доцент **Ігор ВІДЕНЕСЬ**.
2. Професор кафедри педагогіки та психології факультету № 3 ХНУВС, кандидат психологічних наук, доцент **Світлана ХАРЧЕНКО**.

**1. 1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами
(денна 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: Система психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських.	10	2				8	залік
Тема № 2: Актуальні проблеми психологічного вивчення працівників поліції.	22	2		6		14	
Тема № 3: Актуальні проблеми професійно-психологічної підготовки працівників поліції.	18	2		4		12	
Тема № 4: Актуальні проблеми надання психологічної допомоги працівникам поліції	22	2		6		14	
Тема № 5: Актуальні проблеми психопрофілактичної роботи об'єктів системи психологічного забезпечення	18	2		4		12	
Всього за семестр № 1:	90	10		20		60	

**1. 2. 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: Система психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських.	12	2				10	залік
Тема № 2: Актуальні проблеми психологічного вивчення працівників поліції.	24	2		2		20	
Тема № 3: Актуальні проблеми професійно-психологічної підготовки працівників поліції.	14					14	
Тема № 4: Актуальні проблеми надання психологічної допомоги працівникам поліції	24	2		2		20	
Тема № 5: Актуальні проблеми психопрофілактичної роботи об'єктів системи психологічного забезпечення	16					16	
Всього за семестр № 1:	90	6		4		80	

2. Методичні вказівки до практичних занять

Тема № 2. Актуальні проблеми психологічного 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.

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення:

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>

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

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, почувають 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.

Тема № 2. Актуальні проблеми психологічного вивчення працівників поліції.

Практичне заняття 2. Вивчення емоційного інтелекту.

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

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. 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.

План проведення заняття:

I Порядок проведення вступу

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 РЕ (розуміння емоцій). Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій.
- Шкала УЕ (управління емоціями). Здатність до управління своїми і

чужими емоціями.

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

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

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

- Субшкала ВЕ (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.

Тема № 2. Актуальні проблеми психологічного вивчення працівників поліції.

Практичне заняття 3. Методики «Будинок. Дерево. Людина.».

Навчальна мета заняття: ознайомлення з методикою «Будинок. Дерево. Людина.» та її використанням у практичній роботі, проведення, обробка й інтерпретація отриманих даних.

Час проведення: 2 години

Місце проведення: навчальна аудиторія.

Навчальні питання:

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.

План проведення заняття

I. Вступ.

«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 - відраза 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 помістилися 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 потрібна (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 відносно 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 джерела насолоди, 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 - межперсональний 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 вирячені - грубість, черствість. Очі маленькі-заглибленість у себе. Підведені очі - грубість, черствість. Довгі вії -

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, неспітримуваний.

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 - боязливність. 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 сторони - 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 - боязливність, 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 - критерій наявного контакту з реальністю.

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

Вибачення через малюнка - 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 - сприйнятливність, 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. Плакуча 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 - листа 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. Заключна частина заняття

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

Тема № 3: Актуальні проблеми професійно-психологічної підготовки працівників поліції.

Практичне заняття

Навчальна мета заняття: набуття слухачами навичок роботи з психологічними методиками та їх застосування в практичній діяльності.

Кількість годин: 4.

Навчальні питання:

1. Поняття психологічної підготовки працівників поліції.
2. Зразки довідок за результатами психологічного вивчення.
3. Психодіагностичний метод як основа психологічного вивчення.

Рекомендована література

Основна:

1. Наказ МВС від 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» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19>.

2. Про Національну поліцію : Закон України. *Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 40-41, ст.379.*

3. Кудерміна О.І. Психологія особи як суб'єкта правоохоронної діяльності. Монографія. Чернівці: Наші книги, 2012.

4. Міжнародно-правові стандарти поведінки працівників правоохоронних органів при підтриманні правопорядку. Документально-джерелознавчий довідник // Упоряд. Ю.І. Римаренко, Я.Ю. Кондратьєв, І.Г. Кириченко. Київ : НАВСУ, 2012. 128 с.

Додаткова

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.*

План проведення заняття:

I Порядок проведення вступу

II Порядок проведення основної частини

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

Методика виявлення спрямованості особистості

Спрямованість особистості – одна із ієрархічних підструктур, що складають за класифікацією Н.К.Платонова, динамічну функціональну структуру особистості. Риси особистості, які входять до цієї підструктури, в більшості не мають безпосередніх вроджених задатків, а формуються шляхом виховання.

Спрямованість особистості являє собою сукупність стійких мотивів, що спонукають її до тієї чи іншої діяльності. При цьому вона відносно незалежна від наявних ситуацій і визначається властивими особистості інтересами, нахилами та переконаннями. Спрямованість особистості визначає її цілі, які ставить перед собою людина, прагнення, які їй властиві, та мотиви, у відповідності з якими вона діє. Спрямованість особистості можна визначати також, як систему відносин особистості до навколишньої дійсності, яка виражається : у ставленні до суспільства, колективу і в цілому до інших людей; ставлення до праці та результатів і продуктів праці; ставленні до самої себе, до своєї особистості. У відповідності з вищезгаданим вирізняють спрямованість особистості на взаємодію, спрямованість на справу (задачу) та особисту спрямованість, тобто спрямованість на себе.

Спрямованість на задачу (НЗ) відображає перевагу мотивів, які породжуються діяльністю, захоплення процесом діяльності, безкорисне прагнення до пізнання, оволодіння новими навичками та вміннями. Як правило, такий працівник прагне до співробітництва з колективом і досягає найбільшої продуктивності в роботі, намагається обґрунтовано довести свою точку зору, яка, на його думку, вважається корисною для виконання того чи іншого завдання.

Спрямованість на взаємодію (ВД) має місце тоді, коли вчинки особистості зумовлюються її потребою в спілкуванні, бажанням підтримувати добрі стосунки з товаришами по справі. Така особистість виявляє інтерес до спільної діяльності, хоча її особиста фактична допомога у виконанні завдання іноді може бути мінімальною і не сприятиме успішному виконанню завдання.

Спрямованість на себе (НС) створює перевагу мотивів власного благополуччя, прагнення до особистої першості, престижу. Така особистість частіше за все зайнята сама собою, своїми почуттями, переживаннями і мало реагує на потреби людей, що її оточують, ігнорує співробітників. У роботі така особистість бачить, насамперед, можливість задовольнити свої домагання незалежно від інтересів інших працівників.

Отже, спрямованість особистості може зумовлювати успіхи і невдачі в професійній діяльності, у взаєминах з іншими людьми.

Визначення спрямованості особистості може бути корисними у профконсультаційній роботі, як з метою одержання найбільш повної психологічної характеристики особистості і співставлення можливостей

особистості з майбутньою професійною діяльністю, надання рекомендацій щодо корекції негативних проявів, так і в кадровій роботі з метою найбільш ефективного відбору, розподілу і використання персоналу.

Визначити спрямованість особистості можна за допомогою анкети Б.Басса (модифікація В.Смекала і М.Кучери). анкета містить 27 пунктів, на кожний з яких може бути три відповіді, позначені літерами А, В, С.

Обробка результатів обстеження

Обробку результатів виконують так: якщо вказана в ключі літера (А, В або С) розміщена в графі “найбільше”, то їй дають два бали за даним видом спрямованості; якщо ж вона розташована в графі “найменше” – нуль балів. Потім підраховують кількість двійок та записують їх у графі “найбільше” внизу бланка для відповідей поряд з буквами НЗ, ВД або НС в залежності від того. Який ключ використовували. Таким же чином підраховують кількість нулів і записують їх у графі “найменше”; знаходять різницю між кількістю двійок і нулів, до неї додають число 27. Якщо кількість нулів перевищує кількість двійок, то різницю між ними вираховують із числа 27. загальна сума всіх балів за трьома видами спрямованості повинна дорівнювати 81. в протилежному випадку слід шукати помилку, припущену при підрахунках.

Приклад: після підрахунку кількості двійок та нулів за трьома видами спрямованості одержано такі дані: НС – дві двійки та 12 нулів, ВД – 7 двійок та 4 нулі, НЗ – 13 двійок та 6 нулів. Визначаємо ступінь виявлення різних видів спрямованості: $НС = 27 - (12-2) = 17$, $ВД = 27 + (7-4) = 30$, $НЗ = 27 + (13-6) = 34$. загальна сума дорівнює 81 (17+30+34). Результати підрахунків свідчать про перевагу спрямованості на задачу, слабку – на себе та достатньо високу – на взаємодію з іншими учасниками виробничого процесу, що вказує на сприятливий прогноз професійної діяльності особистості.

Бланк для відповідей.

Прізвище, ім'я, по-батькові

Дата

№	Найбільше	Найменше	№	Найбільше	Найменше
1.	()	()	15.	()	()
2.	()	()	16.	()	()
3.	()	()	17.	()	()
4.	()	()	18.	()	()
5.	()	()	19.	()	()
6.	()	()	20.	()	()
7.	()	()	21.	()	()
8.	()	()	22.	()	()
9.	()	()	23.	()	()
10.	()	()	24.	()	()
11.	()	()	25.	()	()
12.	()	()	26.	()	()
13.	()	()	27.	()	()
14.	()	()			

	Найбільше		Найменше
--	-----------	--	----------

НС		НС	
ВД		ВД	
НЗ		НЗ	

Ключ” до опитувальника СО

НС		ВД		НЗ	
1.	A	1.	C	1.	B
2.	B	2.	C	2.	A
3.	A	3.	C	3.	B
4.	A	4.	B	4.	C
5.	B	5.	A	5.	C
6.	C	6.	A	6.	B
7.	A	7.	C	7.	B
8.	C	8.	B	8.	A
9.	C	9.	A	9.	B
10.	C	10.	B	10.	A
11.	B	11.	C	11.	A
12.	B	12.	A	12.	C
13.	C	13.	A	13.	B
14.	C	14.	A	14.	B
15.	A	15.	C	15.	B
16.	B	16.	C	16.	A
17.	A	17.	C	17.	B
18.	A	18.	C	18.	B
19.	A	19.	B	19.	C
20.	C	20.	B	20.	A
21.	C	21.	A	21.	B
22.	C	22.	A	22.	B
23.	B	23.	C	23.	A
24.	C	24.	A	24.	B
25.	B	25.	A	25.	C
26.	B	26.	A	26.	C
27.	A	27.	B	27.	C

Опитувальник СО

Інструкція: на кожний із пунктів анкети треба дати дві відповіді. Спочатку виберіть ту відповідь, яка найбільш точно виражає Вашу точку зору щодо ствердження. Відповідну літеру запишіть у дужках у бланку відповідей проти номера пункту в графі “Найбільше”. Потім виберіть відповідь, яка найменше відповідає Вашій точці зору і відповідну літеру запишіть у дужках проти номера пункту в графі “Найменше”. Відповідь. Яка залишилась не записуйте.

1. Найбільше задоволення я одержую від:
 - А. Схвалення моєї праці.
 - В. Свідомості того, що вона виконана добре.
 - С. Свідомості того, що мене оточують друзі.
2. Якби я грав у футбол (волейбол, баскетбол), то хотів би бути:
 - А. Тренером, який розробляє тактику гри.
 - В. Відомим гравцем.
 - С. Капітаном команди.
3. На мій погляд, кращим педагогом є той хто:
 - А. Виявляє інтерес до того, хто навчається і до кожного має індивідуальний підхід.
 - В. Викликає інтерес до предмету так, що той, хто навчається, із задоволенням поглиблює свої знання з цього предмету.
 - С. Створює в колективі такі умови, за яких ніхто не боїться висловлювати свій погляд.
4. Мені подобається, коли люди:
 - А. Радіють від виконаної роботи.
 - В. Із задоволенням працюють у колективі.
 - С. Прагнуть виконати свої завдання.
5. Я хотів би, щоб мої друзі були:
 - А. Чуйними та допомагали людям.
 - В. Вірними та відданими мені.
 - С. Розумними та цікавими людьми.
6. Кращими друзями я вважаю тих:
 - А. З ким склалися добрі стосунки.
 - В. Хто може багато досягти в житті.
 - С. На кого завжди можна покластися.
7. Найбільше я люблю:
 - А. Коли в мене щось не виходить.
 - В. Коли псуються стосунки з товаришами.
 - С. Коли мене критикують.
8. На мій погляд, найгірше, якщо педагог:
 - А. Не приховує, що деякі учні йому не симпатичні, насміхається та жартує над ними.
 - В. Викликає дух суперництва.
 - С. Недостатньо знає предмет, який викладає.

9. У дитинстві мені найбільше подобалось:
- А. Проводити час з друзями.
 - В. Відчувати задоволення від виконаних справ.
 - С. Якщо мене за щось хвалили.
10. Я хотів би бути схожим на тих, хто:
- А. Досяг успіху в житті.
 - В. По-справжньому захоплений своєю справою.
 - С. Вирізняється приязністю та доброзичливістю.
11. У першу чергу система освіти повинна:
- А. Навчати розв'язувати задачі, які ставить життя.
 - В. Розвивати індивідуальні особливості тих, що навчаються.
 - С. Виховувати якості, котрі допомагають взаємодіяти з людьми.
12. Якби у мене було багато вільного часу, я б залюбки використав його:
- А. Для спілкування з друзями.
 - В. Для відпочинку та розваг.
 - С. Для своїх домашніх справ та самоосвіти.
13. Найбільше успіхів я досягаю, коли:
- А. Працюю з людьми, які мені приємні.
 - В. У мене цікава робота.
 - С. Мої зусилля щедро винагороджуються.
14. Мені подобається, коли:
- А. Інші мене цінують.
 - В. Відчуваю задоволення від добре виконаної роботи.
 - С. Приємно проводжу час із друзями.
15. Якби про мене вирішили написати в газеті, мені б хотілося, щоб:
- А. Розповіли про якусь цікаву справу, пов'язану з працею, навчанням, спортом тощо, в якій мені доводилося брати участь.
 - В. Написали про мою діяльність.
 - С. Обов'язково розповіли про колектив, у якому я працюю.
16. Я роблю найбільші успіхи в навчанні, якщо викладач:
- А. Має до мене індивідуальний підхід.
 - В. Зуміє викликати в мене інтерес до предмету.
 - С. Влаштовує колективне обговорення проблем, які вивчаються.
17. Для мене нема нічого гіршого за:
- А. Зневагу особистої гідності.
 - В. Невдачу у виконанні важливої справи.
 - С. Втрату друзів.
18. Найбільше я ціную:
- А. Успіх.
 - В. Можливість доброї співпраці.
 - С. Здоровий, практичний розум та кмітливість.
19. Я не люблю людей, котрі:
- А. Вважають себе гіршими за інших.
 - В. Часто сваряться та конфліктують.
 - С. Заперечують все нове.

20. Приємно, коли:
- А. Працюєш над важливою для всіх справою.
 - В. Маєш багато друзів.
 - С. Викликаєш захоплення і всім подобаєшся.
21. На мій погляд, керівник повинен насамперед бути:
- А. Доступним для всіх.
 - В. Авторитетним.
 - С. Вимогливим.
22. У вільний час я б залюбки прочитав книги:
- А. Про те, як заводити друзів і підтримувати гарні стосунки з людьми.
 - В. Про життя видатних людей.
 - С. Про останні досягнення науки і техніки.
23. Якби я мав здібності до музики, я волів би бути:
- А. Диригентом.
 - В. Композитором.
 - С. Солістом.
24. Мені б хотілося:
- А. Придумати цікавий конкурс.
 - В. Здобути перемогу в конкурсі.
 - С. Організувати конкурс та керувати ним.
25. Для мене важливо знати:
- А. Що я хочу зробити.
 - В. Як досягти мети.
 - С. Як організувати людей для досягнення мети.
26. Людина повинна прагнути до того, щоб:
- А. Інші були нею задоволені.
 - В. Насамперед виконувати свої завдання.
 - С. Їй не треба було докоряти за виконану роботу.
27. Найкраще я відпочиваю у вільний час:
- А. Коли спілкуюся з друзями.
 - В. Коли переглядаю розважальні фільми.
 - С. Коли займаюся своєю улюбленою справою.

ОПИТУВАЛЬНИК ВИЯВЛЕННЯ СТРУКТУРИ ТЕМПЕРАМЕНТУ В.М.РУСАЛОВА (ОСТ)

Психологічні та конструктивні особливості методики ОСТ

При проведенні профконсультації та профвідбору психолог, насамперед, спирається на найбільш стабільні, стійкі характеристики людини, обумовлені її біологічною природою. Такими стійкими, притаманними людині від народження характеристиками, є властивості темпераменту.

Загальновизнаним вважається положення про те, що темперамент є важливою підструктурою в структурі індивідуальності людини. Темперамент - це сукупність формально-динамічних характеристик поведінки людини на відміну

від сукупності змістовних, що є стрижнем особистості. Змістовні характеристики стосуються тих властивостей індивідуальної психіки, які утворюються в процесі взаємодії людини з предметним та соціальним середовищем. Це - знання, мотиви, цілі, установки, ціннісні орієнтації тощо.

Формально-динамічні, або темпераментні, характеристики містять у собі сукупність властивостей, що визначають динаміку перебігу психічної діяльності: швидкість виникнення психічних процесів та їх стійкість (наприклад, швидкість сприйняття, стійкість зосередження уваги, психічний темп та ритм); інтенсивність психічних процесів (інтенсивність емоцій, сила волі); спрямованість психічної діяльності (прагнення людини до контактів з людьми, до нових вражень від зовнішнього предметного середовища, чи, навпаки, звертання до самої себе, до своїх ідей та образів).

На відміну від змістовних характеристик та психічних станів людини властивості темпераменту проявляються у неї однаково в найрізноманітніших видах та цілях діяльності: в тому як вона розмовляє, спілкується з іншими, в тому як вона радіє або засмучується, як працює та відпочиває, як ходить та реагує на різноманітні події.

Отже, під темпераментом слід розуміти індивідуально-своєрідні властивості психіки, що визначають динаміку психічної діяльності людини і однаково проявляються незалежно від змісту, цілей, мотивів діяльності, залишаючись майже незмінними в зрілому віці; у своїй сукупності ці властивості психіки визначають тип темпераменту.

Виділяють такі основні властивості темпераменту:

Сензитивність. Ознакою її є швидкість виникнення психічної реакції людини і те, яка сила зовнішніх впливів необхідна для виникнення такої реакції.

Реактивність. Це характеристика мимовільної реакції на зовнішні чи внутрішні впливи однакової сили (образливе слово, загроза, різкий чи несподіваний звук, критичне зауваження тощо).

Активність. Вона проявляється в тому, як людина впливає на навколишній світ та долає перепони в досягненні мети. Іншими словами - це міра напруженості взаємодії людини з навколишнім середовищем. Ця властивість проявляється у наполегливості людини в досягненні мети, стійкості уваги при тривалій роботі тощо.

Темп реакцій проявляється в швидкості перебігу різноманітних психічних реакцій та процесів: швидкість рухів, темп розмови, швидкість запам'ятовування та мислення.

Пластичність-ригідність. Від міри вираженості цієї властивості залежить наскільки легко людина пристосовується до зовнішніх впливів, наскільки вона пластична, гнучка або, навпаки, негнучка, тобто ригідна.

Екстраверсія-інтроверсія. Якщо реакція та діяльність людини спрямовані переважно на оточуючих людей та події - це прояв екстраверсії. Якщо ж реакція та діяльність людини залежать переважно від образів, уявлень та думок, що пов'язані з минулим і майбутнім - це є свідченням інтровертованості. Характеристики екстра-інтровертивності дозволяють також

виділити два аспекти взаємодії людини з середовищем: а) з предметним середовищем; б) з соціальним, тобто типові форми поведінки в предметній та комунікативній діяльності.

Кожній людині для виникнення емоційної реакції потрібен вплив подразника певної сили. Люди також відрізняються за тим, який настрій у них є домінуючим: радість, гнів, печаль тощо. Врахування властивостей темпераменту з великою ймовірністю дозволяє визначити потенційні можливості людини та прогнозувати успіхи чи невдачі в оволодінні тією чи іншою професійною діяльністю.

Серед численних методик діагностики властивостей темпераменту для профконсультації досить інформативною є «Опитувальник структури темпераменту» В. М. Русалова.

Автор на основі власних досліджень пропонує виділяти в структурі темпераменту чотири фундаментальні властивості. Його опитувальник містить 105 запитань, на основі яких визначають 8 шкал, що характеризують ергічність, пластичність, темп, емоційність. Вираженість кожної властивості вимірюється у двох аспектах: при взаємодії людини з предметами та соціальним середовищем.

Для проведення діагностики потрібно мати опитувальник та бланк відповідей.

Психологічна інтерпретація шкал темпераменту

I шкала - предметна ергічність (Ер). За нею можна виявити такі характеристики: рівень потреби в засвоєнні предметного середовища, потяг до діяльності, прагнення до розумової та фізичної праці, міру включеності у трудову діяльність. Високий бал за шкалою Ер дозволяє прогнозувати високу працездатність у обстежуваного, стійкість зосередження уваги при взаємодії з предметним середовищем, наполегливість у досягненні мети.

II шкала - соціальна ергічність (СЕр). За цією шкалою виявляють рівень потреби в соціальних контактах, потяг до засвоєння соціальних форм діяльності, прагнення лідерства, товарищескості, залучення до соціальної діяльності. Встановлені значущі кореляційні зв'язки показника "соціальна ергічність" з показниками за іншими комунікативними шкалами темпераменту, а саме з СП, СТ, а також з показником екстраверсії за Айзенком. Таким чином, у обстежуваних, що мають високий бал за шкалою СЕр, можна припустити наявність схильності до взаємодії з соціальним середовищем, до діяльності в професіях групи «людина-людина», особливо, коли показники інших соціальних шкал теж високі.

III шкала - пластичність (П). Показник за цією шкалою визначає ступінь легкості-важкості переключення з одного предмета діяльності на інший, швидкість переходу з одних способів мислення на інші у процесі взаємодії з предметним середовищем, потяг до різноманітних форм предметної діяльності. Високий бал за цією шкалою - це непряме свідчення високої рухливості нервових процесів, яка сприяє навчанню в широкому розумінні, здатності переключати увагу, швидкості перебігу інтелектуальних процесів при взаємодії з

предметним середовищем, особливостям пристосування суб'єкта до зовнішніх впливів у процесі діяльності в предметному середовищі.

IV шкала - соціальна пластичність (СП). Цей показник відображає ступінь легкості-важкості переключення в процесі спілкування від однієї людини до іншої, спрямованість на різноманітні комунікативні програми, на розмаїття соціальних контактів (часто неусвідомлених, імпульсивних). Високий бал за цією шкалою дає змогу зробити припущення, що у обстежуваного є потенційні можливості для успішної взаємодії з соціальним середовищем та рекомендувати йому професії типу «людина-людина», зокрема, професії, що вимагають складної творчої комунікації. Шкала СП має позитивні кореляції зі шкалами СЕр та СТ, тоді як з відповідними предметними шкалами позитивних кореляцій не встановлено.

V шкала - швидкість або темп (Т). Цей показник характеризує швидкість виконання окремих операцій, швидкість моторнорухових актів при виконанні предметної діяльності. Ця властивість містить у собі всі компоненти моторики, спрямованість м'язового тону. Ця властивість темпераменту проявляється у швидкості рухів, швидкості мислення та запам'ятовування при взаємодії з предметним середовищем, в здатності обстежуваного до ефективного виконання різноманітних рухових актів. Міру вираженості цих властивостей можна підтвердити результатами дослідження за методикою «Теппінг-тест» та «Міокінетична психодіагностика».

VI шкала - соціальний темп (СТ). Цей показник характеризує швидкісні параметри мовнорухових актів у процесі спілкування. Високий бал за шкалою СТ свідчить про можливість обстежуваного ефективно працювати в сферах, де швидкісний темп мовлення є провідним компонентом.

VII шкала - емоційність (Ем). Вона дозволяє оцінити ступінь емоційної чутливості до неспівпадання (розходження) між задуманим, очікуваним, запланованим та результатами реальних предметних дій, чутливість до невдач у роботі. Встановлено, що шкала Ем високо корелює зі шкалою СЕм, а також зі шкалою «нейротизм — емоційна стабільність» за Айзенком. Високі показники за шкалою Ем свідчать про високий нейротизм, інтенсивне переживання почуття тривоги, суб'єктивної втоми в процесі взаємодії з предметним середовищем. Ці психофізіологічні характеристики суб'єкта є протипоказаними для тих видів професійної діяльності, які пов'язані з екстремальними ситуаціями, з високою відповідальністю, з виконанням операцій в ліміті часу, що вимагають швидкої орієнтації в обстановці. До таких професій належать: хірург, водій, лікар швидкої допомоги, ткаля-багатоверстатниця тощо.

VIII шкала — соціальна емоційність (СЕм). Цей показник відображає емоційну чутливість у комунікативній сфері: чутливість до невдач у спілкуванні, до оцінок оточуючих людей. Високий бал за шкалою СЕм свідчить про те, що суб'єкт має труднощі у спілкуванні, проявляє високу чутливість до оцінки результатів його діяльності та його особистості з боку інших людей. Така емоційна чутливість часто спричиняє переживання,

почуття тривоги, розгубленості, ригідну поведінку в комунікативній діяльності. Таким чином, високий бал за шкалою СЕМ при загальній орієнтації на соціальне середовище свідчить про наявність у суб'єкта протипоказань до деяких професій типу «людина-людина», що вимагають інтенсивного спілкування в умовах непрогнозованих ситуацій, високої відповідальності, швидкого прийняття рішень. До таких професій належать: учитель, лектор, керівник великого виробничого колективу, менеджер, адміністратор тощо.

Шкала контролю **соціальної бажаності (К)** відображає ступінь відвертості, правдивості відповідей при виконанні тесту.

До кожної шкали належать 12 запитань, а до шкали К — 9 запитань. Якщо обстежуваний за якоюсь шкалою має:

- від 1 до 3 балів, це означає низький рівень вираженості відповідної властивості темпераменту;
- від 9 до 12 балів — високий ступінь вираженості відповідної властивості.

Таким чином, застосування методики ОСТ В.М.Русалова дозволяє отримати кількісні показники властивостей темпераменту за вісьмома шкалами. Слід пам'ятати, що навіть протилежні полюси окремих властивостей темпераменту не слід однозначно оцінювати як тільки погані або добрі. Психологічні дослідження переконливо свідчать про те, що кожна властивість темпераменту за одних умов відіграє позитивну роль, дозволяє найкраще пристосуватися до умов діяльності, а за інших - відіграє негативну роль, утруднюючи пристосування. Наприклад, висока сензитивність, з одного боку, полегшує орієнтування в нових умовах, а з іншого — обумовлює значне відволікання сторонніми подразниками.

В профконсультаційній роботі необхідно забезпечити цілісний, інтегральний підхід до особистості, виділити в її структурі провідні, стійкі характеристики. Це дозволить скласти психологічний профіль особистості, виділити в ній сильні та слабкі сторони, скласти професійний прогноз, спираючись на позитивні характеристики особистості, її сильної стосовно певних видів професійної діяльності сторони.

Продуктивність використання методики ОСТ полягає в тому, що вона дає змогу оцінювати темпераментні властивості на основі аналізу встановлених зв'язків між певними групами шкал опитувальника. Автор методики виділяє чотири блоки шкал, що містять у собі узагальнені компоненти структури темпераменту. Перший компонент охоплює всі шкали, що відображають предметний аспект активності суб'єкта. Його визначають як індекс предметної активності (ІПА):

$$\text{ІПА} = \text{Ер} + \text{П} + \text{Т}$$

Другий індекс охоплює всі комунікативні (соціальні) шкали; це індекс соціальної активності (ІСА):

$$\text{ІСА} = \text{СЕР} + \text{СП} + \text{СТ}$$

Сума цих двох індексів дає індекс загальної активності (ІЗА):

$$\text{ІЗА} = \text{ІПА} + \text{ІСА},$$

який дозволяє виявити наявність спрямованості обстежуваного на взаємодію переважно з предметним або соціальним середовищем у залежності від знаку та величини індексу

До третього структурного компоненту темпераменту належать характеристики емоційності. Шкали емоційності можна об'єднати індексом загальної емоційності (ІЗЕ): $ІЗЕ = Ем + СЕм$

Індекс емоційного дисбалансу ІЕД = $Ем - СЕм$, дає додаткову інформацію стосовно схильності людини до предметної чи соціальної сфери, її чутливості до досягнень у тій чи іншій діяльності.

Індекс рівня готовності до предметної діяльності ІРГПД = $Ер + П$ є показником не тільки схильності, а й уміння в сфері предметної діяльності

Індекс рівня готовності до соціально-комунікативної діяльності ІРГСД = $СЕр + СП$ є показником не тільки схильності, а й успішності в сфері соціальної діяльності.

За індексом адаптивності ІА = $ІПА + ІСА - ІЗЕ$ можливо судити про загальну активність, емоційну стійкість, рівень саморегуляції людини, про те, що адаптація до переважаючого середовища відбувається спонтанно, без особливих зусиль та нервового напруження. При відсутності спрямованості на взаємодію з певним середовищем індекс має низькі або мінусові значення, які свідчать, що адаптація суб'єкта вимагає значних волевих зусиль, великих нервово-психічних затрат та напруження.

На основі цих індексів будується модель темпераментів.

Холерик — високоемоційний, активний тип. Він має високий індекс загальної активності ІЗА і загальної емоційності ІЗЕ.

Меланхолік — високоемоційний, пасивний тип, має низький індекс загальної активності ІЗА і високу загальну емоційність ІЗЕ.

Сангвінік — має високий індекс загальної активності і низький — загальної емоційності.

Флегматик — слабоемоційний, пасивний тип. Для нього характерними є низькі індекси загальної активності і емоційності.

Особливістю цієї моделі темпераменту є те, що людина може бути носієм різних темпераментів залежно від аспектів їх прояву. Наприклад, холерик у спілкуванні може проявляти себе сангвініком у сфері предметної діяльності і т. ін.

Аналіз показників шкал активності суб'єкта в комунікативному або предметному середовищі в сукупності з показниками його емоційної чутливості до невдач у роботі поглиблюють знання профконсультанта про особистість обстежуваного, суттєво розширюють можливості побудови професійного прогнозу, що дозволяє (у випадках несприятливої комбінації показників) виявити протипоказання до певних професій.

Розглянемо декілька типових комбінацій індивідуальних показників властивостей темпераменту, отриманих за допомогою методики ОСТ. Наприклад, отримані високі показники за всіма шкалами соціальної активності (ІСА) та середні або низькі — за шкалами емоційної чутливості (ІЗЕ), а також невисокий показник К дозволяють зробити припущення, що обстежуваний може успішно реалізувати свої природні можливості у професіях типу «людина-людина». Він зможе легко адаптуватися до складного соціального середовища, що вимагає

творчої комунікативної діяльності, швидкої орієнтації в непрогнозованих ситуаціях, швидкої зміни комунікативних програм, високого темпу діяльності. Формально-динамічні характеристики обстежуваного у наведеному прикладі відповідають вимогам до особистості керівника, викладача, лектора, менеджера, кінорежисера, драматурга, учителя середніх та старших класів.

Другий приклад: у обстежуваного виявлені високі показники за всіма соціальними шкалами, а також високі — за емоційними. В такому випадку вищезгадані професії йому не дуже підійдуть, бо діяльність буде виконуватись «дорогою психофізіологічною ціною», більше підійдуть професії того ж типу, але ті, в яких стресові ситуації трапляються досить рідко: учитель музики, бібліотекар тощо.

Ще один приклад. Сполучення високої соціальної ергічності з низькою соціальною пластичністю дозволяє прогнозувати обстежуваному успіх у професіях типу «людина-людина» з елементами монотонії, одноманітності, що не вимагають творчого спілкування, високого темпу роботи, швидкого прийняття рішень. Це такі професії: стюардеса, продавець-касир, робітник відділу кадрів тощо, де повільний перехід від одних комунікативних програм до інших не впливає суттєво на продуктивність професійної діяльності.

Коли маємо високі показники за всіма шкалами, що відображають високу активність у комунікативній та предметній сферах та середні або низькі показники за шкалами емоційної чутливості (високий ІА), можна припустити наявність різноманітних інтересів, ініціативності, емоційної стійкості, психічної витривалості, а також широких можливостей такого суб'єкта в різноманітних сферах діяльності. Такі люди не полюбляють монотонну роботу, жорстку регламентацію, відсутність різноманітності та творчості. Найбільше для них підходять професії, де треба вирішувати складні задачі, оволодівати великим обсягом знань, бути сміливим, ризикувати, мати організаційні нахили, здатність до подолання труднощів, відповідальність.

Обстежуваним, які мають високі бали за "предметними" шкалами, низькі бали за емоційними та "комунікативними" шкалами можна рекомендувати багато професій типу "людина-техніка", "людина-знакова система" та інші, крім професій типу "людина-людина". Їм підходять усі види професій, що вимагають інтенсивної практичної діяльності, творчого вирішення професійних задач, емоційної стабільності.

До суб'єктів з невисокою загальною активністю (низькі та середні бали за всіма шкалами) та високою емоційною чутливістю (високий бал за шкалою Ем) слід ставитися особливо уважно, більш глибоко відчувати їх інтереси та мотиви, надати рекомендації щодо самокорекції.

Високі бали за всіма шкалами, за емоційними також, свідчать не тільки про широкі можливості обстежуваного, але й про наявність дезадаптації. Необхідно визначити причини її за допомогою додаткових психодіагностичних засобів. Під час профконсультації треба застосувати певні психокорекційні прийоми та намітити оптимальний для даного суб'єкта напрямок професійного розвитку особистості.

Незважаючи на високу інформативність методики ОСТ,

профконсультаційні поради мають ґрунтуватися не тільки на властивостях темпераменту, а обов'язково з урахуванням інтересів, мотивів, інтелектуальних та особистісних характеристик суб'єкта.

КЛЮЧ ДО МЕТОДИКИ ОСТ

Ергічність (Ер):

Так - питання № 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 98;

Ні - №27, 83, 103.

Соціальна ергічність (СЕр):

Так - питання № 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86;

Ні - № 3, 34, 74, 90, 105.

Пластичність (П):

Так - питання № 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104;

Ні - № 54, 59.

Соціальна пластичність (СП):

Так - питання № 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85,
99;

Ні - №31, 81, 87, 93.

Темп (Т):

Так - питання №1, 13, 19, 33, 46, 55, 77;

Ні — №29, 43, 70, 94.

Соціальний темп (СП):

Так— питання № 24, 37, 39, 51, 72, 92;

Ні — №5, 10, 16, 56, 96, 102.

Емоційність (Ем):

Так — питання № 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

Соціальна емоційність (СЕМ):

Так — питання № 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

Соціальна бажаність (К):

Так — питання № 32, 52, 89;

Ні — №12, 23, 44, 65, 73, 82.

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ (ОСТ)

Прізвище _____

Дата _____

№	Так	Ні	№	Так	Ні	№	Так	Ні
1.			36.			71.		
2.			37.			72.		
3.			38.			73.		
4.			39.			74.		
5.			40.			75.		
6.			41.			76.		
7.			42.			77.		
8.			43.			78.		
9.			44.			79.		
10.			45.			80.		
11.			46.			81.		
12.			47.			82.		
13.			48.			83.		
14.			49.			84.		
15.			50.			85.		
16.			51.			86.		
17.			52.			87.		
18.			53.			88.		
19.			54.			89.		
20.			55.			90.		
21.			56.			91.		
22.			57.			92.		
23.			58.			93.		
24.			59.			94.		
25.			60.			95.		
26.			61.			96.		
27.			62.			97.		
28.			63.			98.		
29.			64.			99.		
30.			65.			100.		
31.			66.			101.		
32.			67.			102.		
33.			68.			103.		
34.			69.			104.		
35.			70.			105.		

Опитувальник (ОСТ)

Інструкція: Пропонуємо Вам відповісти на 105 запитань, що спрямовані на з'ясування звичного для Вас способу поведінки. Намагайтеся уявляти типові ситуації й давати першу, «природну» відповідь, яка спаде Вам на думку. Відповідайте швидко і точно. Пам'ятайте, що немає «хороших» та «поганих» відповідей. Якщо Ви вибрали відповідь «так», поставте хрестик у графі «так», якщо Ви вибрали відповідь «ні», поставте хрестик відповідно у графі «ні».

1. Чи рухлива Ви людина?
2. Чи готові Ви раптом, не роздумуючи, включитися в розмову?
3. Вам більше до вподоби залишатися на самоті, ніж бути у великій компанії?
4. Чи відчуваєте Ви постійну потребу в діяльності?
5. Ваша мова переважно повільна і некваплива?
6. Чи вразлива Ви людина?
7. Чи часто Вам не спиться через те, що посварилися з друзями?
8. У вільний час Вам завжди хочеться чимось зайняти себе?
9. У розмові з іншими людьми Ваша мова часто випереджує Ваші думки?
10. Чи не дратує Вас швидка мова співрозмовника?
11. Чи відчували б Ви себе нещасною людиною, якби надовго були позбавлені можливості спілкуватися з людьми?
12. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або на роботу?
13. Чи подобається Вам швидко ходити?
14. Чи дуже Ви переживаєте неполадки в своїй роботі?
15. Чи легко Вам виконувати роботу, що потребує тривалої уваги та великої зосередженості?
16. Чи важко Вам дуже швидко розмовляти?
17. Чи часто Ви відчуваєте неспокій, що виконали роботу не так, як треба?
18. Чи часто Ваші думки перескакують з одного на інше під час розмови?
19. Чи подобаються Вам ігри, що потребують швидкості та спритності?
20. Чи легко Ви можете знайти інші варіанти вирішення відомої задачі?
21. Чи відчуваєте Ви хвилювання, що Вас неправильно зрозуміли під час розмови?
22. Чи охоче Ви виконуєте складну, відповідальну роботу?
23. Чи буває так, що ви говорите про те, на чому не дуже розумієтесь?
24. Чи легко Ви сприймаєте швидку розмову?
25. Чи легко Вам робити одночасно багато справ?
26. Чи виникають у Вас конфлікти з Вашими друзями через те, що Ви сказали їм щось, не подумавши?
27. Ви переважно віддаєте перевагу нескладним справам, що не потребують від Вас багато енергії?
28. Чи легко Ви засмучуєтесь, коли виявляєте незначні вади у своїй роботі?
29. Чи подобається Вам сидяча робота?
30. Чи легко Ви спілкуєтесь з різними людьми?
31. Ви переважно спочатку думаєте, зважуєте і тільки потім висловлюєтесь?

32. Чи всі Ваші звички хороші та бажані?
33. Чи швидкі у Вас рухи рук?
34. Ви переважно мовчите і не намагаєтесь контактувати, коли знаходитесь у малознайомому товаристві?
35. Чи легко ви переключаєтесь з одного варіанта рішення задачі на інший?
36. Чи схильні Ви перебільшувати в своїй уяві негативне ставлення близьких людей?
37. Чи балакуча Ви людина?
38. Чи легко Вам виконувати справу, що потребує моментальної реакції?
39. Ви переважно розмовляєте повільно, без зупинок?
40. Чи знаходять на Вас страхи, що не справитесь з роботою?
41. Чи легко Ви ображаєтесь, коли близькі Вам люди вказують на Ваші особисті недоліки?
42. Чи відчуваєте Ви потяг до напруженої, відповідальної діяльності?
43. Чи вважаєте Ви, що Ваші рухи повільні і неквапливі?
44. Чи бувають у Вас думки, які б Ви хотіли приховати від інших?
45. Чи можете Ви, не роздумуючи, поставити іншій людині таке запитання, яке може викликати розгубленість, замішання?
46. Чи отримуєте Ви задоволення від швидких рухів?
47. Чи легко Ви "генеруєте" нові ідеї, пов'язані з роботою?
48. Чи "смокче" у Вас під грудьми перед відповідальною роботою?
49. Чи можна сказати, що Ви швидко виконуєте доручену Вам справу?
50. Чи подобається Вам братися за великі справи самостійно?
51. Чи багата у Вас міміка під час розмови?
52. Якщо Ви пообіцяли щось зробити, чи завжди Ви виконуєте свою обіцянку незалежно від того наскільки це зручно?
53. Чи відчуваєте Ви образу, коли оточуючі поведуться з Вами гірше від того, що Ви очікували?
54. Ви визнаєте за краще виконувати водночас тільки одну операцію?
55. Чи подобаються Вам ігри у швидкому темпі?
56. Чи багато у Вашій мові довгих пауз?
57. Чи легко Вам внести пожвавлення в компанію?
58. Ви часто відчуваєте у себе надлишок сил і Вам хочеться взятися за якусь складну справу?
59. Переважно Вам важко переключити увагу з однієї справи на іншу?
60. Чи буває, що у Вас надовго псується настрій через те, що зірвалася запланована справа?
61. Чи часто Вам не спиться, коли не ладяться справи, що пов'язані безпосередньо з роботою?
62. Чи подобається Вам бути у великій компанії?
63. Чи хвилюєтесь Ви, з'ясовуючи стосунки з друзями?
64. Чи відчуваєте Ви потребу в роботі, що вимагає повної віддачі сил?
65. Ви інколи "виходите з себе", сердитесь?
66. Чи схильні Ви вирішувати багато задач водночас?
67. Чи тримаєтесь Ви вільно у великій компанії?
68. Чи часто Ви висловлюєте своє перше враження, не подумавши?
69. Чи непокоїть Вас відчуття невпевненості при виконанні роботи?
70. Чи повільні Ваші рухи, коли Ви щось майструєте?

71. Чи легко Вам перейти від однієї справи до іншої?
72. Чи швидко Ви читаєте уголос?
73. Ви інколи розпускаєте плітки?
74. Чи мовчазні Ви в колі друзів?
75. Чи маєте Ви потребу в людях, які б Вас підбадьорювали та втішали?
76. Чи охоче Ви виконуєте багато різних доручень водночас?
77. Чи охоче Ви виконуєте роботу у швидкому темпі?
78. У вільний час Вам хочеться поспілкуватися з людьми?
79. Чи часто у Вас буває безсоння при невдачах на роботі?
80. Чи тремтять у Вас інколи руки під час сварки?
81. Чи довго Ви готуєтесь подумки, перш ніж висловити свою думку?
82. Чи є серед Ваших знайомих люди, що Вам відверто не подобаються?
83. Ви найчастіше віддаєте перевагу легким справам?
84. Чи легко Вас образити дрібницями під час розмови?
85. У більшості випадків Ви першим у компанії відважуєтесь почати розмову?
86. Чи відчуваєте Ви потяг до людей?
87. Чи схильні Ви спочатку поміркувати, а потім говорити?
88. Чи часто Ви хвилюєтесь з приводу своєї роботи?
89. Чи завжди б Ви сплачували за перевезення багажу в транспорті, аби не побоювалися перевірки?
90. Чи тримаєтесь Ви відокремлено на вечірках або в компаніях?
91. Чи схильні Ви перебільшувати в своїй уяві невдачі в роботі?
92. Чи подобається Вам швидко розмовляти?
93. Чи легко Вам утриматися від висловлення ідеї, що виникла несподівано?
94. Чи надаєте Ви перевагу повільній праці?
95. Чи переживаєте Ви через найменші неполадки в роботі?
96. Ви віддаєте перевагу повільній, спокійній розмові?
97. Чи часто Ви хвилюєтесь з приводу того, що допустили помилки в своїй роботі?
98. Чи здатні Ви успішно виконувати тривалу, трудомістку роботу?
99. Чи можете Ви, не роздумуючи, звернутися з проханням до будь-якої людини?
100. Чи часто Вас непокоїть невпевненість у собі при спілкуванні з людьми?
101. Чи легко Ви беретесь за виконання нових завдань?
102. Чи стомлюєтесь Ви, коли доводиться довго говорити?
103. Вам більше до вподоби працювати спроквола, без особливої напруги?
104. Чи подобається Вам різноманітна робота, що вимагає переключення уваги?
105. Чи подобається Вам довго залишатися на самоті?

Опитувальник FPI

Даний опитувальник створений для прикладних досліджень і призначається для діагностики станів та властивостей особистості, які мають важливе значення у процесі соціальної адаптації та регуляції поведінки.

Опитувальник складається з 12 шкал, кількість питань – 114. 1 – 9 шкали є основними, базовими, а 10 – 12 шкали є похідними шкалами.

1 шкала (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки (7 – 9 балів) можуть свідчити про виражений невротичний синдром астенічного типу з психосоматичними проявами або розладами.

2 шкала (імпульсивність) дозволяє виявити та оцінити психопатизацію особистості інтротенсивного типу (агресія спрямована на себе). Високі показники за цією шкалою вказують на підвищений рівень психопатизації, що створює вірогідність імпульсивної поведінки у ситуаціях фрустрації.

3 шкала (депресивність) дає можливість діагностувати ознаки депресивного синдрому. Високі оцінки свідчать про наявність даних ознак в емоційному стані, поведінці, ставлення до себе та соціального середовища.

4 шкала (дратівливість) дозволяє оцінити емоційну стійкість особистості. Високі оцінки діагностують нестійкість емоційного стану особистості зі схильністю до афективного реагування.

5 шкала (комунікативність) характеризує потенційні можливості та реальні прояви соціальної активності. Високі оцінки дозволяють говорити про наявність вираженої потреби у спілкуванні та постійної готовності до задоволення цієї потреби.

6 шкала (врівноваженість) відображає стійкість до стресу. Високі оцінки свідчать про оптимістичність, добру захищеність від впливів стрес-факторів, загальну активність та впевненість у власних силах.

7 шкала (реактивна агресивність) має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу (агресія спрямована на зовні). Високі показники за даною шкалою свідчать про високий рівень психопатизації, що характеризується агресивним ставленням до соціального оточення та вираженим прагненням до домінування.

8 шкала (сором'язливість) відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, захисна реакція в стресових ситуаціях носить пасивно-оборонний характер. Високі оцінки за даною шкалою відображають наявність тривожності, скованості, невпевненості у собі, труднощі у соціальних контактах.

9 шкала (щирість) дозволяє оцінити відвертість відповідей респондента, а також охарактеризувати ставлення до соціального оточення та рівень самокритичності. Високі показники свідчать про схильність особи до довірливої, відкритої взаємодії з оточуючими при високому рівні самокритичності.

10 шкала (екстраверсія – інтроверсія) високі оцінки – виражена екстравертованість особистості, низькі – виражена інтровертованість.

11 шкала (емоційна лабільність) Високі показники вказують на нестійкість емоційного стану, що проявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції, контроль над емоційними проявами знижений. Низькі оцінки – висока стабільність

емоційного стану, вміння володіти собою.

12 шкала (маскулінізм – фемінізм) Високі оцінки свідчать про протікання психічної діяльності переважно за чоловічим типом, низькі – по жіночому.

Порядок роботи

Дослідження може здійснюватися індивідуально та в групі. При групових дослідженнях, необхідно кожного забезпечити персональним бланком для відповідей та опитувальником з інструкцією. Психолог-інструктор коротко роз'яснює мету дослідження та правила роботи з опитувальником. При цьому важливо досягти зацікавленого ставлення респондентів до виконання завдання, їх увагу слід звернути на неприпустимість взаємних консультацій у процесі роботи та будь-яких обговорень між собою. Після роз'яснення психолог пропонує уважно прочитати інструкцію, відповідає на запитання, у разі їх виникнення, та пропонує перейти до самостійної роботи з опитувальником.

Обробка результатів

Перша процедура – отримання первинних, „сирих”, оцінок. Для цього необхідно підготувати матричні форми ключів кожної шкали на основі загального ключа опитувальника. Шаблони, у відповідності до порядкового номеру шкали, прикладаються на заповнений респондентом бланк відповідей. Підраховується кількість відміток, що співпали з „вікнами” шаблону. Отримані дані заносяться у стовпчик первинних оцінок.

Друга процедура – переклад первинних оцінок у стандартні оцінки 9-бальної шкали. Здійснюється за допомогою таблиці стандартних оцінок. Отриманні значення стандартних оцінок відмічаються у відповідному стовпчику протоколу тестування крапками. Об'єднавши позначені крапки прямими лініями, отримуємо графічне зображення профілю особистості.

Аналіз результатів слід починати з перегляду всіх відповідей, особливу увагу слід звернути на відповідь на перше запитання. За умови отримання негативної відповіді на дане запитання, яке виражає небажання респондента відповідати відверто на поставлені запитання, дослідження слід вважати таким що не відбулося.

За умови позитивної відповіді на перше питання, після обробки результатів дослідження, уважно вивчається графічне зображення профілю особистості, виділяються всі низькі та високі оцінки.

Низькі показники – оцінки в діапазоні 1-3 бали;

Середні показники – оцінки в діапазоні 4-6 бали;

Високі показники – оцінки в діапазоні 7- 9 балів.

Слід звернути особливу увагу на оцінку за шкалою IX, яка дає загальну характеристику достовірності відповідей.

Інтерпретація отриманих результатів, психологічний висновок та рекомендації здійснюються психологом на основі розуміння суті питань за кожною шкалою, глибинних зв'язків факторів, що досліджуються, між собою та з іншими психологічними та психофізіологічними характеристиками, з урахуванням їх місця та значення у поведінці та діяльності людини.

Таблиця стандартних оцінок

Первинна оцінка	Стандартна оцінка за шкалами											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	3	7	8	8	5	5	7	4
8	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
11	8	9	8	9	6	-	-	-	8	9	8	8
12	8	9	9	-	7	-	-	-	9	9	9	9
13	9	9	9	-	8	-	-	-	9	-	9	9
14	9	-	9	-	9	-	-	-	-	-	9	9
15	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
16	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

КЛЮЧ

Номер шкали	Назва шкали і кількість питань	Відповіді за номерами питань	
		так	ні
I	Невротичність (17)	4, 5, 12, 15, 22, 26, 31, 41, 42, 57, 66, 72, 85, 86, 89, 105	49
II	Імпульсивність (13)	32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93, 97, 103, 112, 114	99
III	Депресивність (14)	16, 24, 27, 28, 30, 40, 48, 56, 61, 74, 84, 87, 88, 100	-
IV	Дратівливість (11)	6, 10, 58, 69, 76, 80, 82, 102, 104, 107, 110	-
V	Комунікативність (15)	2, 19, 46, 52, 55, 94, 106	3, 8, 23, 53, 67, 71, 79, 113
VI	Врівноваженість (10)	14, 21, 29, 37, 38, 59, 91, 95, 108, 111	-
VII	Реактивна агресивність (10)	13, 17, 18, 36, 39, 43, 65, 75, 90, 98	-
VIII	Сором'язливість (10)	9, 11, 20, 47, 60, 70, 81, 83, 109	33
IX	Щирість (13)	7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92, 96, 101	-
X	Екстраверсія – інтроверсія (12)	2, 29, 46, 55, 76, 93, 95, 106, 110	20, 87
XI	Емоційна лабільність (14)	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85, 87, 88, 102, 112, 113	59
XII	Маскулінізм – фемінізм (15)	18, 29, 33, 50, 52, 58, 59, 65, 91, 104,	16, 20, 31, 47, 84

ПРОФІЛЬ ОСОБИСТОСТІ

Прізвище, ім'я, по батькові _____	дата _____
-----------------------------------	------------

Номер шкали	Первинна оцінка	Стандартна оцінка, бали									
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
I (невротичність)											
II (імпульсивність)											
III (депресивність)											
IV (дратівливість)											
V (комунікабельність)											
VI (врівноваженість)											
VII(реактивна агресія)											
VIII (сором'язливість)											
IX (щирість)											
X (екстраверсія-інтроверсія)											
XI (емоційна лабільність)											
XII (маскулінізм-фемінізм)											

Інструкція обстежуваному.

Перед Вами ряд тверджень, кожне з яких має на увазі питання, що відноситься до вас, про те відповідає або не відповідає дане твердження якимсь особливостям Вашої поведінки, окремих вчинків, відносин до людей, поглядів на життя і т.і. Якщо Ви вважаєте, що така відповідність має місце, то дайте відповідь «так», якщо протилежне – відповідь «ні». Свою відповідь зафіксуйте у бланку для відповідей, що є у Вас, поставивши хрестик в клітинку відповідну номеру твердження в опитувальнику і варіанту Вашої відповіді. Відповіді необхідно дати на всі питання.

Успішність дослідження багато в чому залежить від того, наскільки уважно виконується завдання. У жодному випадку не слід прагнути своїми відповідями справити на когось краще враження, оскільки жодна відповідь не оцінюється як хороша або погана. Ви не повинні довго роздумувати над запитаннями, а прагніть щонайшвидше вирішити, яка з двох відповідей, хай і відносно, але все-таки здається Вам ближчою до істини. Вас не повинно бентежити, якщо деякі з питань здадуться особистими, оскільки дослідження не передбачає аналізу кожного питання і відповіді, а спирається лише на кількість відповідей одного і іншого виду. Крім того, Ви повинні знати, що результати індивідуально-психологічних досліджень, як і медичних, не підлягають широкому обговоренню.

Успішної Вам роботи!

1. Я уважно прочитав інструкцію і готовий відверто відповісти на всі питання анкети.

2. Вечорами я надаю перевагу розвагам у веселій компанії (гості, дискотека, кафе і т. п.).
3. Моєму бажанню познайомитися з ким-небудь завжди заважає те, що мені важко знайти принагідну тему для розмови.
4. У мене часто болить голова.
5. Іноді я відчуваю стук в скронях і пульсацію в області шиї.
6. Я швидко втрачаю самовладання, але і так же швидко беру себе в руки.
7. Буває, що я сміюся над непристойним анекдотом.
8. Я уникаю про що-небудь розпитувати і вважаю за краще дізнаватися про те, що мені необхідно, іншим шляхом.
9. Я волію не входити в кімнату, якщо не впевнений, що моя поява буде непоміченою.
10. Можу так роздратуватися, що готовий розбити все, що потрапить під руку.
11. Відчуваю себе ніяково, якщо оточуючі чомусь починають звертати на мене увагу.
12. Я інколи відчуваю, що серце починає працювати з переборами або починає битися так, що, здається, що воно ледь не вискочить з грудей.
13. Не думаю, що можна б було пробачити образу.
14. Не вважаю, що на зло треба відповідати злом, і завжди слікую цьому.
15. Якщо я сидів, а потім різко встав, то у мене темніє в очах і крутиться голова.
16. Я майже щодня думаю про те, наскільки краще було б моє життя, якби мене не переслідували невдачі.
17. У своїх вчинках я ніколи не виходжу з того, що людям можливо цілком довіряти.
18. Можу вдатися до фізичної сили, якщо треба відстояти свої інтереси.
19. Легко можу розвеселити саму нудну компанію.
20. Я легко бентежуся.
21. Мене нітрохи не ображає, якщо робляться зауваження щодо моєї роботи або мене особисто.
22. Нерідко відчуваю, що у мене німіють або холодіють руки і ноги.
23. Буваю зніяковілим у спілкуванні з іншими людьми.
24. Іноді без видимої причини відчуваю себе пригніченим, нещасним.
25. Інколи немає ніякого бажання чим-небудь займатися.
26. Деколи я відчуваю, що мені не вистачає повітря, ніби я виконував дуже важку роботу.
27. Мені здається, що в своєму житті я багато чого робив неправильно.
28. Мені здається, що інші нерідко сміються наді мною.
29. Люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих роздумів.
30. Я вважаю, що у мене предостатньо підстав бути не дуже задоволеним своєю долею.
31. Часто у мене немає апетиту.
32. У дитинстві я радів, якщо батьки або вчителі наказували інших дітей.
33. Зазвичай я рішучий і дію швидко.
34. Я не завжди кажу правду.
35. З цікавістю спостерігаю, коли хтось намагається виплутатися із неприємної історії.
36. Вважаю, що всі засоби хороші, якщо треба настояти на своєму.
37. Те, що минуло, мене мало хвилює.

38. Не можу уявити нічого такого, що варто б було доводити кулаками.
39. Я не уникаю зустрічей з людьми, які, як мені здається, шукають сварки зі мною.
40. Іноді здається, що я взагалі ні на що не придатний.
41. Мені здається, що я постійно знаходжусь в якійсь напрузі і мені важко розслабитися.
42. Нерідко у мене виникають болі «під грудьми» і різні неприємні відчуття в животі.
43. Якщо образять мого друга, я прагну помститися кривднику.
44. Бувало, я спізнювався до призначеного часу.
45. У моєму житті було так, що я чомусь дозволяв собі мучити тварину.
46. При зустрічі із старим знайомим від радості я готовий кинутися йому на шию.
47. Коли я чогось боюся, у мене пересихає в роті, тремтять руки і ноги.
48. Частенько у мене буває такий настрій, що із задоволенням би нічого не бачив і не чув.
49. Коли лягаю спати, то зазвичай засинаю вже через декілька хвилин.
50. Мені приносить задоволення, як кажуть, ткнути носом інших в їх помилки.
51. Іноді можу похвалитися.
52. Беру активну участь в організації громадських заходів.
53. Нерідко буває так, що доводиться дивитися в протилежну сторону, щоб уникнути небажаної зустрічі.
54. У своє виправдання я іноді щось вигадував.
55. Я майже завжди рухливий і активний.
56. Нерідко сумніваюся, чи дійсно цікаве моїм співбесідникам те, про що я говорю.
57. Іноді раптом відчуваю, що весь покриваюся потом.
58. Якщо сильно розсерджуся на когось, то можу його і ударити.
59. Мене мало хвилює, що хтось погано до мене відноситься.
60. Зазвичай мені важко заперечувати моїм знайомим.
61. Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.
62. Я люблю не всіх своїх знайомих.
63. У мене бувають думки, яких слід було б соромитися.
64. Не знаю чому, але інколи з'являється бажання зіпсувати те, від чого всі у захваті.
65. Я волію примусити будь-яку людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це.
66. Я нерідко неспокійно рухаю рукою або ногою.
67. Вважаю за краще провести вільний вечір, займаючись улюбленою справою, а не розважаючись у веселій компанії.
68. У компанії я поведжуся не так, як удома.
69. Іноді, не подумавши, скажу таке, про що краще б помовчати.
70. Боюся стати центром уваги навіть в знайомій компанії.
71. Хороших знайомих у мене дуже небагато.
72. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, кольори, сильний шум викликають у мене хворобливо неприємні відчуття, хоча я бачу, що на інших людей це так не діє.
73. В компанії у мене нерідко виникає бажання кого-небудь образити або розсердити.

74. Іноді думаю, що краще було б не народжуватися на світ, як тільки уявляю собі, скільки всяких неприємностей можливо доведеться пережити.
75. Якщо хтось мене серйозно образить, то отримає своє сповна.
76. Я не соромлюся у виразах, якщо мене виведуть із себе.
77. Мені подобається так поставити запитання або так відповісти, щоб співрозмовник розгубився.
78. Бувало відкладав те, що вимагалось зробити негайно.
79. Не люблю розповідати анекдоти чи забавні історії.
80. Повсякденні труднощі і турботи часто виводять мене з рівноваги.
81. Не знаю куди подітися при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я повадився ніяково.
82. На жаль, відношуся до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці.
83. Я ніяковію при виступі перед великою аудиторією.
84. У мене досить часто міняється настрій.
85. Я втомлююся швидше, ніж більшість оточуючих мене людей.
86. Якщо я чимось сильно схвилюваний або роздратований, то відчуваю це неначе всім тілом.
87. Мені докучають неприємні думки, що настирливо лізуть в голову.
88. На жаль, мене не розуміють ні в сім'ї, ні в колі моїх знайомих.
89. Якщо сьогодні я посплю менше звичайного, то завтра не відчуватиму себе відпочившим.
90. Прагну поводитися так, щоб оточуючі побоювалися викликати моє незадоволення.
91. Я упевнений в своєму майбутньому.
92. Іноді я являвся причиною поганого настрою кого-небудь з оточуючих.
93. Я не проти посміятися над іншими.
94. Я відношуся до людей, які «за словом в кишеню не лізуть».
95. Я належу до людей, які до всього відносяться відносно легко.
96. Підлітком я виявляв цікавість до заборонених тем.
97. Іноді, чомусь, заподіював біль улюбленим людям.
98. У мене нерідко бувають конфлікти з оточуючими через упертість.
99. Часто відчуваю каяття совісті у зв'язку зі своїми вчинками.
100. Я нерідко буваю розсіяним.
101. Не пам'ятаю, щоб мене особливо засмутили невдачі людини, якої я не можу терпіти.
102. Часто я дуже швидко починаю досадувати на інших.
103. Іноді несподівано для себе починаю впевнено говорити про такі речі, в яких насправді мало що розумію.
104. Часто у мене такий настрій, що я готовий вибухнути з будь-якого приводу.
105. Нерідко відчуваю себе млявим і втомленим.
106. Я люблю розмовляти з людьми і завжди готовий поговорити і зі знайомими і з незнайомими.
107. На жаль, я часто дуже поспішно оцінюю інших людей.
108. Ранком я зазвичай встаю у хорошому настрої і нерідко починаю насвистувати або наспівувати.
109. Не відчуваю себе впевнено при вирішенні важливих питань навіть після тривалих роздумів.

110. Виходить так, що в суперечці я чомусь прагну говорити голосніше свого опонента.
111. Розчарування не викликають у мене будь-яких сильних і тривалих переживань.
112. Буває, що я раптом починаю кусати губи або гризти нігті.
113. Найщасливішим я відчуваю себе тоді, коли буваю один.
114. Іноді долає така нудьга, що хочеться, щоб всі пересварилися один з одним.

Перевірте, чи на всі питання дані відповіді.
Дякуємо за співпрацю. На все добре!

Психогеоетричний тест

Даний тест є модифікованим варіантом теста, який був розроблений американським психологом С. Деллінгером, і направлений на оперативне визначення типу особистості, а також особливостей поведінки в типових ситуаціях, в тому числі професійно значимих, які витікають із нього. За даними автора, надійність тесту досягає 85%.

Стимуляційний матеріал складається з п'яти геометричних фігур: квадрата, прямокутника, трикутника, зигзагу та круга.

Інструкція: „Якщо людські характери намагатися зобразити геометричною мовою, то кожний з них попадає в одну з п'яти категорій або фігур. Існують „квадратні“ особистості, „трикутні“ і т.п. Ваше завдання – спробувати визначити свій тип або знайти свою фігуру”.

Інструкція: **Визначте, чого у Вас більше – трикутника або квадрату (якщо Ви зрівнюєте ці дві фігури), потім трикутника або прямокутника і т.д.**

„Подивіться на п'ять фігур (квадрат, трикутник, прямокутник, круг, зигзаг). Виберіть з них ту, по відношенню до якої ви можете сказати: це – „Я”! Постарайтесь відчути свою форму. Якщо ви відчуваєте сильне ускладнення, виберіть із фігур ту, яка першою сподобалась вам. Після цього, проранжуйте ті фігури, які залишились в порядку надання вашої переваги”.

При інтерпретації результатів необхідно виходити із символічного значення форми стимулів, що використовуються:

Трикутник – квадрат – типовий чоловічий стиль характеру. Для особи характерні раціональність, практичність, діловий та логічний підхід до проблеми, слабка сенситивність, впертість,

цілеспрямованість та ініціатива, послідовність, працелюбство, активність та агресивність, самостійність, відповідальність, лідерські риси.

В професійному плані – типовий керівник, лідер-стратег, військовий, бізнесмен; гуманітарні сфери діяльності - не характерні. Рахується з правовими та моральними нормативами, достатньо надійний у відносинах. На першому місці - робота.

Квадрат – трикутник. Для даного варіанту зберігається той же поведінковий малюнок, але даний тип менше гнучкий і реактивний в умовах ситуації, яка швидко змінюється, більше значення надає нормативам в будь-якій сфері, не настільки схильний ризикувати, а характер агресивності переважно захисний. В типовій для даного сполучення парі якостей „ініціативність-відповідальність” акцент в даному випадку лежить на останній якості.

Трикутник – круг. Гармонічне сполучення егоцентричних і альтруїстичних установок, активне досягнення цілі із врахуванням інтересів і прав партнерів, розуміння її слабкостей і недоліків; висока гнучкість в комунікації, тонка тактика у взаємодії з партнерами. Це особа – лідер-тактик: менеджер, педагог і т.д. Для цього варіанту характерна скрита установка на компроміс (на відміну від варіанту круг-трикутник), де за зовнішньою поступливістю може таїтися впертість, домагання лідерства та агресія, а також будь-які прояви м'якого пресингу на партнера.

Круг – трикутник. Дане сполучення може свідчити про внутрішній конфлікт суб'єкта, який викликаний неможливістю знайти рівновагу між взаємовиключними установками: на лідерство і підлеглість, на індивідуалізм і колективізм, на суперництво і уникнення його. „Трикутна” структура в особистості суб'єкта стає розмитою, аморфною, м'якою, емоційною, а „кругла” – занадто „угловатою”, жорсткою, агресивною, тією, що не задовольняє в повній мірі потребу в емоційно-гармонійному контакті. В „трикутній” ситуації з'являється круг, а в „круглій” – „трикутник”. В результаті поведінка особи стає неадекватною, вона малоуспішна і як „трикутник” (лідер), і як „круг” (соціальний працівник). Вірогідність подібної поведінки підтверджується прямокутником на третьому місці.

Більш оптимальною є ситуація, коли здійснюється розподілення „сфер впливу”, і людина поводить себе як „трикутник” на роботі і як „круг” – в сім’ї.

Трикутник – зигзаг. Лідерський тип із вираженою авантюрою „жилкою”: ініціативний, винахідливий, охоче і часто ризикує, в тому числі і без необхідності, спонтанний, імпульсивний, азартний, ірраціональний, захоплива особистість. Здатний швидко перебудувати тактику у відповідності з ситуацією, що змінюється, не гублячи із виду свою кінцеву ціль, успішно діє у неструктурованих ситуаціях. Тип аванюриста, підприємця, може лавірувати на грані порушення закону, спортсмена, каскадера, військового. Виражена креативність у поєднанні з амбіціями і потребою в самоствердженні, також властиві даному сполученню. Однією із самих характерних особливостей також виступає потреба в навантаженнях, напруженні, боротьбі, – в тому числі із суперниками і конкурентами, що обумовлює надзвичайно високу конфліктність, агресивність і безкомпромісність даного типу (що в свою чергу підсилюється, якщо на останньому місці знаходиться круг). Невисока моральна нормативність у сполученні з вираженою цілеспрямованістю і тактичною гнучкістю робить даний тип також потенційно асоціальним і ненадійним у відносинах будь-якого типу. Характер діяльності – „рваний”, стрибкоподібний. Не виносить рутини і монотонії, перекладає на оточуючих. У спілкуванні не приймає до уваги емоції і слабкості партнера, не схильний до батьківської ролі. Періодично проявляє гнівні реакції. Активний радикал, філософія „бунтаря”.

Зигзаг – трикутник більш схильний до творчих видів діяльності, менше практичний, цілеспрямований і врівноважений, у зв’язку з чим його продуктивність (успішність) нижче, ніж у варіанті „трикутник – зигзаг”. На поведінковому рівні не дуже виражені честолобство та амбіційність, більше виражені екстравагантність і своєрідність (хоч останнє часто не обов’язково свідчить про справжню оригінальність).

Квадрат – круг. Відповідає соціально-конвенціональним видам діяльності і ідеально підходить до сфери обслуговування, пов’язуючи в собі увагу і доброзичливість з діями у відповідності з діючими інструкціями та положеннями. В даному випадку яскраво виражене почуття обов’язку, відповідальність, ретельність, безкорисне служіння справі (пов’язаної частіше за все з роботою з людьми); слабо виражене честолобство, як правило, відсутнє прагнення до керівництва (особливо при трикутнику на останньому місці). Можна виділити шанобливе

ставлення до ієрархії, законам і чітко сформульованій інструкції. Неоднозначна трактовка будь-якого положення викликає тривогу або відмову роботи з ним.

Даний вибір часто відмічається у жінок-бухгалтерів, економістів і секретарів, також у працівників сфери обслуговування різних профілів і адміністраторів.

Другий тип даної комбінації представлений спеціалістами гуманітарної сфери діяльності – педагогами, психологами (один із двох типів, що найбільш часто зустрічаються), лікарями, - що працюють по чітким і детально налагодженим схемам та уникають метод „проб і помилок” (що в свою чергу не виключає притаманного їм прагнення досконально розібратись в справі). Частіше даний варіант представлений зворотнім порядком, тобто **круг-квадрат**. Крім того, консерватизм квадрата у сполученні з жіночою емоційністю **круга** формує також один із ортодоксальних жіночих типів з традиційною сімейно-побутовою направленістю, яка супроводжується достатньою вузькістю інтересів і цілей.

Квадрат – зигзаг. Поеднує два показника, які знаходяться в протиріччі один до одного, але із загальним для них уникненням, як правило, соціальних видів діяльності. Творчий потенціал і установка на створення оригінального продукту у сполученні з прагненням до точності, системи, дисципліни в роботі і т.д. дає нам тип дослідника, вченого, розробника технологій, але частіше все таки в „квадратних” спеціальностях - конструктори, фізики, математики, програмісти, архітектори. Однак конфліктність якостей, що беруть участь в комбінації, може призвести до ситуації, коли „зигзаг” заважає „квадрату” довести почату справу до кінця і практично реалізувати його ідею, а „квадрат”, в свою чергу, блокує спонтанний творчий самовираз „зигзагу”, - що обумовлює таким чином „взаємопогашення” особистісних задатків з наступною непродуктивністю суб’єкта як в якості „квадрата”, так і в якості „зигзагу”.

Найбільш вираженими та стабільними характеристиками даного типу є інтроверсія, незалежність і впертість, деяка конфліктність „по принциповим питанням” і в цілому легко виникаюча комунікативна проблематика, що викликана взаємодією емоційної сухості „квадрата” із своєрідністю сприйняття і реагування, що притаманні „зигзагу”, - що дозволяє припустити наявність в структурі особистості шизоїдного або аутичного елемента. Виникаюча в стресових, для особи, ситуаціях дезадаптація більш кидається в очі і менше сприятлива

прогностично у випадку зворотного порядку фігур – „зигзаг – квадрат”, при якому ціннісний статус квадрата обумовлюється прагненням до побудови жорстких, не завжди адекватних концепцій, сліпе слідування яким може погіршити міжособистісну і професійну дезадаптації особистості.

Круг – зигзаг Така комбінація частіше вибирається жінками з вираженою емоційністю та екзальтованим типом і притаманною йому демонстративністю, артистичністю, спонтанністю і екстраверсією; особа підкреслено соціабельна, високо „замотивована” на контакти, співробітництво, на роботу з аудиторією, публікою, на творчу діяльність в гуманітарно-художній області (викладачі, психологи, артисти). Тип сприйняття і переробки інформації частіше художній, стиль мислення образний. Можна відмітити виражену гнучкість соціальної поведінки, легко переключається на зовнішні стимули, збудливий, непослідовний і не передбачуваний, схильний до введення ігрових елементів у спілкування (розіграшу улюблених ролей); часто відмічається інфантилізмом, емоційною нестійкістю, рисами істероїдної акцентуації, схильністю до депресивних станів. Можлива проблема подавленої (витісненої) егоцентричності і агресивності при активному запереченні будь-яких труднощів у відносинах.

У випадку заперечення квадрату (останнє місце) – низька надійність в конвенціонально-рутинних видах діяльності, що може привести до хаосу в роботі і ділових відносинах. В кращому випадку – здібність до активної, творчої гармонізації оточуючого світу (особливо притаманного варіанту зигзаг-круг), де роль креативності, як засобу досягнення гармонії представлена більш чітко).

Прямокутник – трикутник. Тип характерний для перехідного віку (який не завжди співпадає з паспортним) і може свідчити про бажання самоствердження, готовності до лідерської ролі, скритих амбіцій при зовнішній підлеглості. Для суб'єкта характерна виражена захопленість, бажання новизни і пригод, спонтанність, хоробрість, недостатня сформованість моральних нормативів; можлива типово юнацька уразливість і конфліктність на ґрунті ураженого самолюбства.

Трикутник – прямокутник. Особистість, якій властивий набір рис трикутника (найбільш стеничний і честолюбний „прямокутник”). Однак в стресових ситуаціях і екстремальних ситуаціях висока вірогідність прояву „прямокутної” структури особистості, яка ускладнює адекватне реагування на загрозові

фактори (паніка, розгубленість і т.п.) Крім того, ряд складних для себе ситуацій така особистість створює сама.

Прямокутник – квадрат. Найбільш надійний партнер із всіх прямокутних сполучень. Особа активно еволюціонує за шкалою „невизначеність – визначеність” до правого полюсу; даний ситуативний стан є для неї нехарактерним та найбільш швидко проходить (по відношенню до інших комбінацій прямокутника). Даний варіант може також мати місце у випадку кризи світогляду (квадрат як стійка і чітка система поглядів) і переоцінки цінностей.

Квадрат – прямокутник. Хронічна „задумливість” і невпевненість особи в тій системі знань і нормативів (як в професійному та і життєвому плані), яких вона намагається дотримуватись на даному етапі. Аморфність „квадратного” начала в даному випадку приводить до того, що особа потребує все більшої інформації для прийняття рішень, але оскільки нова інформація часто вступає в протиріччя з інформацією, що є в наявності, то особистість, як суб’єкт прийняття рішення, стає непродуктивною (неуспішною).

Прямокутник – круг. Даний варіант може свідчити про складну ситуацію в житті „круглої” особистості, яку вона переживає дуже хворобливо, розцінюючи дану ситуацію як форму конфлікту (дисгармонії), тобто найбільш травмуючий фактор. Результатом може стати збільшення і без того притаманній „кругам” невпевненості, збудливості або депресивних настроїв, пошук підтримки і заступництва, пасивна позиція.

Круг – прямокутник. Характеризує тип особистості з вираженим конформізмом, залежністю від ситуації і оточуючих, деякою невірноваженістю з тенденціями до депресивних та істероїдних реакцій, тобто тип, який найбільш потребує керівництва, підтримки, а також контролю за виконанням доручених йому завдань.

Прямокутник – зигзаг. Поєднує багато загальних для даного сполучення рис: спонтанність, імпульсивність, часте переключання з одного об’єкту на інший, деяка хаотичність і непередбачуваність поведінки, ненадійність в ділових та особистісних відносинах, непрактичність і наївність, егоцентризм, збудженість, висока вірогідність деліквентної поведінки (імпульсивного типу). Творчий потенціал реалізується слабо в зв’язку із відсутністю дисциплінованості. Якщо вищевказаний

порядок фігур є достатньо нормальним для перехідного та підліткового віку зі своєрідним або творчим складом особистості.

Зигзаг – прямокутник. Різко підвищується дезадапційний потенціал особистості. Ділові якості суб'єкта виражені дуже слабо, - також проблематичним є і його особисте та сімейне життя. Професійна реалізація ускладнена навіть в найбільш адекватній для даного варіанта творчої (або просто нежорстко структурованої сфери) діяльності; як виконавець дана особа буде потребувати постійного контролю.

Психологічна характеристика основних типів особистості.

Квадрат

Працелюбний, доводить справу до кінця, витривалий, проявляє терплячість, методичний. Потребує нової інформації і схильний працювати з нею, вміє систематизувати дані та факти, ерудований та компетентний. Скоріше за все відрізняється аналітичним складом, логікою, проявляє послідовність у вибудовуванні ланцюга міркувань, раціональний склад розуму.

Здатний практично реалізовувати і опрацьовувати ідеї і проекти (як правило чужі). Проявляє увагу до деталей, любить порядок, життя планує, не любить непередбачуваностей, акуратний. Орієнтується на моральні нормативи. Проявляє сухість, холодність, схильний до песимізму. В спілкуванні прямолінійний, але зберігає дистанцію і уникає комунікативних видів діяльності. Важко приймає рішення при дефіциті отримуваної інформації.

Трикутник

Проявляє лідерські якості, організаторські здібності. Цілеспрямований, прагматично орієнтований. Володіє добрими вольовими якостями. Енергійний, стенічний, прагне до напруження, рішучості та самовпевненості. Здатний глибоко та швидко аналізувати ситуацію, виділяє головне в ній і відкидає деталі. Займається тільки серйозними проблемами і задачами, ігнорує дрібні.

Любить суперництво, конкуренцію, націлений на успіх і досягнення цілі, амбіційний та азартний. Схильний до ризику, спонтанний. Некомфортний, категоричний та впертий, може бути агресивним. Егоцентричний, застосовує всі засоби для досягнення власної цілі. Почуття провини не виражене.

Прямокутник.

Символ перехідного стану або періоду, тимчасова форма особистості, яку можуть носити інші чотири фігури в певні періоди життя, які пов'язані із закінченням одного і початком іншого етапу/переходу із статусу підлеглого в керівники (із статусу курсанта в статус спеціаліста). Форма також означає незадоволеність нинішнім стилем життя і пошук нового положення або просто прагнення до змін; можливо також їх непередбачуваність.

Основний психологічний стан в даному випадку – більше або менше усвідомлюване внутрішнє замішання, відчуття заплутаності в проблемах і невизначеності по відношенню до себе, в даний момент.

У випадках, коли дана характеристика проявляється стабільно, суб'єкту притаманні наступні особливості:

- постійна внутрішня збудженість;
- непослідовність та непередбачуваність вчинків;
- низька або неадекватна самооцінка, можливий комплекс неповноцінності, підвищена у зв'язку з цим уразливість і проблеми із самоствердженням;
- постійний пошук новизни/методів роботи, стилю життя і т.п., допитливість, інтерес до всього, що відбувається, відкритість до нових ідей, цінностей, способів мислення і життя;
- низька продуктивність в роботі із-за відсутності любові до дисципліни і схильності до ліні;
- сміливість, може бути нерозсудливим;
- виражена залежність від соціального схвалення, пошук його, апеляція до жалості та захисту;
- довірливість, наївність, інфантильність;
- небезпека стати об'єктом маніпуляції і використання у власних цілях з боку більш досвідчених партнерів.

Круг

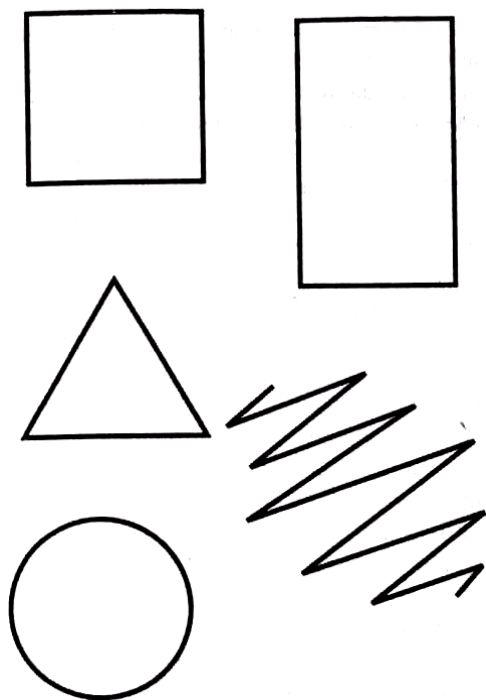
Орієнтація на суб'єктивний фактор проблеми – людей, їх благополуччя і добрі взаємовідносини з ними;

- доброзичливість, емпатія, здатність слухати;
- висока чутливість, виражена емоційність;
- інтуїція, психологічна проникливість;
- альтруїзм і колективізм, миротворчість, безконфліктність;

- уникнення твердої позиції/крім питань захисту справедливості, надмірна поступливість, прагнення до соціального схвалення;
- нерішучість;
- неамбіційність.

Зигзаг

- творчість, креативність;
- неординарність і своєрідність особистості, ексцентричність і непередбачуваність поведінки;
- нестандартний, часто оригінальний погляд на речі;
- розвинене естетичне почуття;
- здатність до комбінування протилежних ідей через загострення їх конфлікту і побудови нової концепції, в якій цей конфлікт знімається;
- важко переноситься рутина, шаблони, правила і інструкції, труднощі при необхідності працювати в жорстко структурованих ситуаціях;
- постійна потреба в різноманітності, новизні і свободі;
- слабе дотримання субординації і ієрархії, недостатність дипломатії, конфліктність при захисті значущих ідей і хронічні комунікативні проблеми в цілому;
- прекрасне почуття гумору, дотепність;
- непрактичність, нереалістичність, наївність;
- устремління в майбутнє і занурення у власні проблеми;
- підвищена збудженість, деяка психічна невірноваженість;
- слабо виражена систематична працелюбність, спостерігається „розкачка” від стану підвищеної активності і напруги до повної розслабленості, ліні і апатії;
- слабка орієнтація на моральні нормативи;

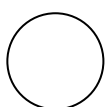
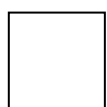


Додаток № 2.9

Тест «Конструктивний малюнок людини із геометричних фігур»

Тест направлений на виявлення індивідуально-типологічних особливостей.

Інструкція: Вам потрібно намалювати фігуру особи, що складається із 10 елементів, серед яких можуть бути трикутники, круги та квадрати. Ви можете збільшувати чи зменшувати ці елементи (геометричні фігури) в розмірах, накладувати один на одного по мірі необхідності. Важливо, щоб всі ці три елементи у зображенні людини були присутні, а сума загальної кількості використаних фігур дорівнювала 10. Якщо при малюванні ви використали більшу кількість фігур, то потрібно викреслити зайве, якщо ж ви використали фігур менше, ніж 10, необхідно домалювати недостатню. Зробіть малюнок за даною інструкцією.



Обробка результатів проводиться наступним чином: підраховується кількість використаних у зображенні людини трикутників, кругів і квадратів, результат записують у вигляді трьохзначних чисел, де сотні позначають кількість трикутників, десятки – кількість кругів, одиниці – кількість квадратів. Ці тризначні цифри складають так звану «формулу малюнка», по якій відбувається віднесення малюнків до відповідних типів і підтипів.

Інтерпретація тесту ґрунтується на тому, що геометричні фігури, використані в малюнках, відрізняються по семантиці. Трикутник зазвичай належить до «гострої, наступальної» фігури, пов'язаної з чоловічим початком. Круг – фігура обтікаєма, більш пов'язана із співчуттям, м'якістю, округлістю, жіночністю. Із елементів квадратної форми будувати що-небудь легше, ніж із інших, тому квадрат, прямокутник інтерпретуються як специфічна технічна конструктивна фігура, «технічний модуль».

Психологічний тип особистості

- I тип - “керівник”. Має схильність до керівної та організаторської діяльності. Орієнтований на соціально-значимі норми поведінки. Може володіти даром хорошого оповідача, що базується на високому рівні мовленнєвого розвитку. Успішно адаптується в соціальній сфері. Домінування над іншими утримує в певних межах. Прояв зазначених якостей залежить від рівня психічного розвитку. При високому рівні розвитку індивідуальні риси виражені, достатньо добре усвідомлюються, реалізуються. При низькому рівні психічного розвитку - можуть не виявлятися в професійній діяльності, але присутні ситуативно, інколи - неадекватно ситуаціям;

Формули малюнків: 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

Найбільш жорстке домінування над іншими виражено у підтипів 901, 910, 802, 811, 820, ситуативно – у 703, 712, 721, 730; при впливі мовою на людей – вербальний керівник або “викладацький підтип” – 604, 613, 622, 631, 640.

- II тип - “відповідальний виконавець”. Володіє багатьма рисами типу “керівник”, але при прийнятті відповідальних рішень схильний до сумнівів. Орієнтований на “вміння робити справу”, високий професіоналізм. Відповідальний і вимогливий до себе та інших, високо цінує правоту.

Формули малюнків: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

- III тип - “тривожно-сумнівний”. Характеризується різноманітністю здібностей та обдарованості. Може бути тісно в рамках однієї професії, а тому існує вірогідність змінити її на протилежну. Фізично не переносить безпорядок та бруд, що деколи спричиняє конфлікти з іншими людьми. Характеризується підвищеною ранимістю та схильністю сумніватися в собі. Потребує м'якого підбадьорювання;

Формули малюнків: 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460; 415 – поетичний підтип, 424 – відмічаються особливою ретельністю в роботі.

В силу психологічних особливостей особи, які належать до тривожно-сумнівного типу особистості, мають найвищий ризик появи негативних суб'єктивних переживань та психоемоційних станів в період адаптації до нових умов та при вирішенні проблемних питань.

- IV тип - “вчений”. Легко абстрагується, має концептуальне мислення.

Схильний на все розробляти свої теорії. Virізняється душевною рівновагою. Рационально продумує власну поведінку;

Формули малюнків: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370;

Підтип 316 – здібності створювати теорії, або здійснювати велику і складну координаційну роботу; 325 – характеризується великою завзятістю пізнання життя, здоров'я, біологічних дисциплін, медицини.

- V тип - “інтуїтивний”. Virізняється високою чутливістю та виснажливістю нервової системи. Легше працює в режимі переключення від однієї діяльності до іншої. Високочутливий до нового. Альтруїстичний, схильний турбуватися про інших. Як правило керується своїми нормами моралі. Має сформований внутрішній самоконтроль. Негативно реагує на посягання, що стосуються власної свободи;

Формули малюнків: 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280;

Підтип 235 – часто зустрічається серед професійних психологів або осіб з підвищеним інтересом до психології, 244 – володіє здібністю до літературної творчості, 217 – здібністю до винахідливої діяльності, 226 – велика потреба в новизні, зазвичай ставить високі критерії досягнень для себе.

- VI тип - “винахідник, конструктор, художник”. Має багату уяву, просторове бачення. Схильний до занять різноманітними видами технічної, художньої та інтелектуальної творчості. Частіше – інтровертований. Протидіє зовнішнім впливам. Має сформований внутрішній самоконтроль. Емоційний.

Формули малюнків: 109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046.

Підтип 019 – зустрічається серед осіб, які добре володіють аудиторією, 118 – тип з найбільш сильно вираженими конструктивними можливостями та здібністю до винахідливості.

- VII тип “емотивний” - Володіє підвищеним співпереживанням по відношенню до інших людей, тяжко переживає «жорстокі» кадри кінофільмів, можуть надовго бути “вибитими із колії” та бути збентеженими жорстокими подіями. Біль та проблеми інших людей знаходять у них участь, співпереживання та співчуття, на яке вони витрачають багато власної енергії, в результаті утруднюється реалізація здібностей та намірів.

Формули малюнків: 550, 451, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.

- VIII тип – володіє протилежною тенденцією емотивному типу. Зазвичай не відчуває переживань інших людей або відноситься до них неухважно и навіть підсилює тиск на людей. якщо це хороший спеціаліст, то він може примусити інших робити те, що вважає необхідним. Іноді для нього характерна “черствість”, яка виникає ситуативно, коли в силу яких-небудь причин особа замикається в колі власних проблем.

Формули малюнків: 901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109.

III Порядок проведення заключної частини

Тема № 4: Актуальні проблеми надання психологічної допомоги працівникам поліції.

Практичне заняття 1. Арт-техніки та її застосування.

Навчальна мета заняття: набуття слухачами навичок з арт-техніки та її застосування в практичній діяльності.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Арт-техніки та її застосування в практичній діяльності

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017.
2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. URL: <https://cutt.ly/shxyvvM>
3. Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2012.
4. Акварельні фарби,
5. Папір розміром А4 та А1 (декілька аркушів).

План проведення заняття:

I Порядок проведення вступу

Основна мета арттерапії складається в гармонізації розвитку особистості через розвиток здібності самовираження й самопізнання. Корекційні можливості арттерапії пов'язані з наданням клієнтові практично необмежених можливостей для самовираження й самореалізації в продуктах творчості і пізнанням свого Я. Створювані клієнтом продукти, об'єктивуючи його афективне відношення до миру, полегшують процес комунікації й установлення відносин зі значимими іншими (родичами, дітьми, родителями, однолітками, товаришами по службі тощо). Інтерес до результатів творчості з боку навколишніх, прийняття ними продуктів творчості підвищують самооцінку клієнта й ступінь його самоприйняття й самоцінності.

Процес створення будь-якого творчого продукту базується на таких психологічних функціях, як активне сприйняття, продуктивна уява, фантазія й символізація. Застосування арттерапевтичних методів у корекційній та

психотерапевтичній роботі дозволяє одержати наступні позитивні результати:

Забезпечує ефективне емоційне відреагування, надає йому соціально прийнятні, припустимі форми.

1. Полегшує процес комунікації для замкнутих, соромливих або слабкоорієнтованих на спілкування клієнтів.

2. Дає можливість невербального контакту (опосередкованого продуктом арттерапії), сприяє подоланню комунікативних бар'єрів і психологічних захистів.

3. Створює сприятливі умови для розвитку довільності й здібності до саморегуляції. Ці умови забезпечуються за рахунок того, що образотворча діяльність вимагає планування й регуляції діяльності на шляху досягнення цілей.

4. Впливає на усвідомлення клієнтом своїх почуттів, переживань і емоційних станів, створює передумови для регуляції емоційних станів і реакцій.

5. Істотно підвищує особистісну цінність, сприяє формуванню позитивної Я-Концепції й підвищенню впевненості в собі за рахунок соціального визнання цінності продукту, створеного клієнтом.

II Порядок проведення основної частини

Слухачі діляться на групи по 5 осіб. В кожній групі є акварельні фарби, пензлики, аркуші паперу розміром А4 та А1.

Здобувачам вищої освіти пропонується намалювати малюнок на тему настроїв та проводиться обговорення.

Здобувачам вищої освіти пропонується намалювати спільний малюнок на тему «Майбутнє». Слухачі виконують завдання в групах та проводиться обговорення.

Слухачам пропонується намалювати спільний малюнок на тему «Празник». Слухачі виконують завдання в групах та проводиться обговорення.

III Порядок проведення заключної частини

Слухачі обговорюють свої відчуття з приводу роботи над завданням.

Слухачі приходять висновку, що ці арт-техніки сприяє встановленню більш емоційно теплих емоційних контактів, підвищує особистісну цінність, оптимізує емоційний стан.

Тема № 4. Актуальні проблеми надання психологічної допомоги працівникам поліції

Практичне заняття 2. Арт-техніки та її застосування.

Навчальна мета заняття: набуття слухачами навичок з використання арт-технік та її застосування в практичній діяльності.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Арт-техніки та її застосування в практичній діяльності

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017.
2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. URL: <https://cutt.ly/shxyvvM>
3. Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2012.
4. Репродукції картин.
5. Музичні твори.

План проведення заняття:

I Порядок проведення вступу

При пасивній формі арттерапії клієнт сприймає художні твори, які створені іншими людьми: розглядає картини, читає книги, прослуховує музичні твори.

Музикотерапія є методом, що використовує музику як засіб корекції та терапії. Численні методики музикотерапії передбачають як цілісне та ізольоване використання музики як основного й провідного чинника дії (прослуховування музичних творів, індивідуальне та групове музичення), так

й доповнення музичним супроводом інших прийомів для посилення їх дії і підвищення ефективності.

Музикотерапія активно використовується в корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовленнєвих розладів, психосоматичних захворювань, відхилень в поведінці, при комунікативних утрудненнях тощо.

II Порядок проведення основної частини

Слухачі сприймають та обговорюють в групі 3 музичних твори: настановчого, психодраматичного та ресурсного.

Слухачі сприймають та обговорюють в групі 3 репродукції картин імпресіоністів : настановчого, психодраматичного та ресурсного.

III Порядок проведення заключної частини

Слухачі обговорюють свої відчуття з приводу роботи над завданням. Слухачі приходять висновку, що ці арт-техніки сприяє встановленню більш емоційно теплих емоційних контактів, підвищує особистісну цінність, оптимізує емоційний стан.

Тема № 4. Актуальні проблеми надання психологічної допомоги працівникам поліції

Практичне заняття 3. Техніки когнітивної психокорекції А. Бека

Навчальна мета заняття: набуття здобувачами вищої освіти навичок з використання методів «Фіксування думок» та «Помилкові стереотипи» та їх застосування в практичній діяльності, проведення та інтерпретація отриманих даних.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Методика «Фіксування думок».
2. Методика «Помилкові стереотипи».

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС,

2017.

2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. URL: <https://cutt.ly/shxyvvM>
3. Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2012.

План проведення заняття:

I Порядок проведення вступу

Головна ідея когнітивної психокорекції А. Бека полягає в тому, що вирішальним фактором для виживання організму є переробка інформації. У результаті народжуються програми поведінки. Людина виживає, одержуючи інформацію з навколишнього середовища, синтезуючи й плануючи дії на основі цього синтезу, тобто виробляючи самостійно програму поведінки.

Програма може бути нормальною (адекватною) або неадекватною. У випадку когнітивного зсуву в переробці інформації починає формуватися аномальна програма.

Основна мета надання психологічної допомоги за А. Беком - виправлення неадекватних когніцій, усвідомлення правил неадекватної обробки інформації й заміна їх правильними.

II Порядок проведення основної частини

Зі слухачами проводиться методика «Фіксування думок».

Досить часто люди не усвідомлюють, як багато часу вони витрачають на свої думки. Однак більша частина життя йде на уявні розмови: міркування, спогаду, міркування, планування, фантазування, прогнозування тощо. Напевно, ви зіштовхувалися з людьми, які були настільки занурені в себе, що навіть не зауважували того, що відбувається навколо. Однак, якщо запитати їх, про що вони задумалися, вони не зможуть відповісти. Може бути, таке траплялося й з вами.

Давайте проробимо вправу, що допомагає виявити зміст ваших уявних розмов у цей момент.

Знайдіть зручне, спокійне місце, де вам ніхто не зможе перешкодити. Приготуйте папір і олівець. Сядьте, випряміть спину, закрийте ока.

Зосередьтеся на подиху. Спочатку зробіть вдих животом, дайте повітря заповнити вашу грудну клітку, а потім простір під ключицями. Після цього почніть повільно видихати повітря, вимовляючи при цьому м'який звук «с-с-с» для того, щоб визначити, коли повітря вийде.

Тепер легко й вільно зробіть новий вдих. Стежте за ритмом дихання... повітря входить... виходить, супроводжуючись м'яким звуком «с-с-с». Зверніть увагу на думку, що прийшла вам у голову. Назвіть її як-небудь, відкрийте очі й запишіть як можна коротше. Потім проженете цю думку, закрийте очі й знову зосередьтеся на подиху, поки не спливе наступна думка або образ. Запишіть їх. І так далі. Не зупиняйтеся на жодній думці. У цій вправі нам потрібна лише «проба ґрунту», а не повнокровні ідеї. Виконуйте вправу протягом двадцяти мінут.

Тепер проаналізуйте ваш запис. Який відсоток займають сенсорні відчуття (промінь світла з вікна, телефонний дзвінок, захід їжі, шум поливальної машини), який відсоток - тілесні відчуття (ліг-кістка подиху, почуття холоду в ногах); який відсоток - властиво думки. Спробуйте проаналізувати ці випадково спливали у вашій свідомості думки.

Зверніть увагу, скільки серед них думок планіруючих, тобто думок про майбутнє, про те, що ви хочете або що вам «треба» зробити.

Скільки думок, що тривожать вас?

Якщо думки- фантазії про неіснуючий, але бажаних ситуаціях, відносинах, подіях?

Є чи порівняння, що викликають заздрість або образу?

І нарешті, найважливіше: чи не було таких думок, які «одержували верх» над вами, тобто заважали виконувати інструкцію, вимагали зупинки й тривалих міркувань. Саме ці думки мають над вами силу.

Час, що ви проводите в міркуваннях, можна використовувати конструктивно й деструктивно. Але насамперед необхідно навчитися

повністю усвідомлювати, про що ж саме ви міркуєте.

Було б чудово, якби ви могли завжди повністю усвідомлювати свої думки. Для цього можна використовувати такий прийом: представте частину себе як сторонній спостерігач, що стоїть у вас за плечем і час від часу запитувача: «Про що ти зараз думаєш?» Олдос Хакслі у своєму романі «Острів» населив острів птахами, які викликували: «Увагу!» або «Тут і тепер, хлопці!». Філософія повсякденного життя в цьому утопічному королівстві заснована на повнім усвідомленні поточного моменту, і птаха постійно нагадували людям про це, обертали їх увагу на те, що відбувається навколо.

Імовірно, у нас немає такого птаха або хоча б папуги, що міг би постійно нагадувати вам про необхідність усвідомлювати те, що відбувається «тут і тепер», але ви можете використовувати як нагадування які-небудь події вашого повсякденного життя. Наприклад, коли ви чуєте бій годин, ви можете запитати себе:

Що я думаю, відчуваю, роблю в цей момент?

Чого я хочу в цей момент?

В ідеалі ми можемо повністю усвідомлювати в щосекунди (могти «повної свідомості», як говорять буддисти). Тихнув Нхат Ханх у прекрасній книзі «Чудо повної свідомості» ілюструє це за допомогою такого простого заняття, як миття посуду:

Якщо ми миємо посуд і думаємо тільки про чашку сподіваючись, що нас чекає, то сприймаючи наше заняття як неприємний обов'язок, поспішаємо скоріше його закінчити. Ми не живемо в той момент, коли миємо посуд. Фактично ми зовсім нездатні радуватися чуду життя, коли стоїмо біля раковини. Якщо ми не можемо мити посуд (повністю включаючись у це заняття), тобто ймовірність, що ми так само не зможемо й випити чашку сподіваючись (повністю включаючись у це заняття). Поки ми будемо пити чай, ми будемо думати про інші речі й навряд чи відчуємо чашку в руці. Так, ми увесь час націлені на майбутнє, не живемо в сьогоденні й у результаті нездатні повною мірою відчувати себе в кожний конкретний момент свого буття.

Що ви думаєте із приводу наведеної цитати? А як ви звичайно маєте посуд?

Зі здобувачами проводиться методика «Помилкові стереотипи». Завдання виконується в 3 етапи. Експериментатор повідомляє випробуванім інструкцію, після чого вони оцінюють по п'ятибальній шкалі частоту помилкового стереотипу, що зустрічається, у їхньому житті й виписують для себе ті, які часто зустрічаються. Потім відбувається виконання вправи, що допомагає закріпити навичка розпізнавання помилкових стереотипів у тих або інших життєвих ситуаціях.

Якщо ви визначили наявність у себе стереотипу й встановили, в чому й коли, у яких випадках життя вони у вас проявляються, ви зробили крок до розвитку гнучкості мислення, а також підтвердили готовність змінюватися.

Ціль - образ бажаного результату, тобто результату, що може бути досягнутий. Таким чином, результат «програмується» людиною мимовільно, але ще при осмисленні їм того, що повинне й можна зробити. Результат діяльності й дій спочатку «ідеальний», він існує, але як «смерть» про мету. Уживаючи дії, орієнтуючи себе на досягнення позитивного результату, ви сприяєте успіху більше, ніж коли ваша уява зайнята «образом невдачі». Тому - «малюйте образ результату позитивний». Для цього корисно уникати песимістичних думок, підтримувати впевненість у собі. Але є й інший полюс: виграє той, хто «знає, що він буде робити у випадку невдачі, а не той, хто більше зайнятий думками, що він буде робити у випадку успіху».

«Будь упевнений, що ти повинен зробити розумну кількість помилок». Прагматичне відношення до невдачі, як досвіду майбутнього, робить вас сильніше. Програмуючи результат, людина замислюється про джерело зусиль, ресурсах, способах і засобах.

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. Європейський Кодекс поліцейської етики. Рекомендація Рес.(2001)10, прийнята Комітетом Міністрів Ради Європи 19.09.2001 р. Київ : Британська Рада в Україні, 2001. 56 с.
4. Корольчук М., Осьодло В. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2010.
5. Кудерміна О.І. Психологія особи як суб'єкта правоохоронної діяльності. Монографія. Чернівці: Наші книги, 2012.
6. Міжнародно-правові стандарти поведінки працівників правоохоронних органів при підтриманні правопорядку. Документально-джерелознавчий довідник // Упоряд. Ю.І. Римаренко, Я.Ю. Кондратьєв, І.Г. Кириченко. Київ : НАВСУ, 2012. 128 с.
7. 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>.
8. Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності : монографія. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2013. 745 с.
9. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. Харків : НА НГУ, 2016.
10. Цільмак О.М. Методи кольорових виборів. Психодіагностика емоційних паттернів настрою. Одеса : Одеський юридичний інститут НУВС, 2003.
11. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 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. Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: Теорія, діагностика і психокорекція: Навч. посібн. Київ : Каравела, 2010.

5. 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.

6. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. URL: <https://cutt.ly/shxyvvM>

7. Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2012.

8. 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. .

9. Охріменко І. М. Компаративістський аналіз напрямів психологічного забезпечення професійної діяльності працівників оперативних підрозділів. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 2. С. 176–188.

10. 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.