

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
МЕДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ
Спеціальність 053 «Психологія» С4 «Психологія»**

**Навчальна дисципліна
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СПЕЦПРАКТИКУМ ПРОФПІДГОТОВКИ**

Питання до іспиту

Блок 1. Теоретичні питання.

1. Спостереження як метод психологічних досліджень у різних психологічних галузях.
2. Класифікації методу спостереження.
3. Типові помилки у психологічному спостереженні в різних галузях психології.
4. Позитивні та негативні риси методу спостереження.
5. Послідовність дій при спостереженні типів поведінки студентів під час спілкування (за схемою спостереження А. Залужного).
6. Характеристика експерименту як основного методу психологічних досліджень.
7. Види експерименту та їх характеристика.
8. Причини викривлення експериментальних даних.
9. Специфіка проведення квазіекспериментального дослідження в різних галузях психологічних знань.
10. Види експерименту та їх характеристика.
11. Причини викривлення експериментальних даних.
12. Специфіка проведення квазіекспериментального дослідження в різних галузях психологічних знань.
13. Аналіз впливу експериментальної ситуації на поведінку досліджуваних (на матеріалі дослідження сприйняття студентами нового матеріалу).
14. Відмінність методу експерименту.
15. Шляхи ліквідації помилок експериментального дослідження.
16. Спостереження як метод психологічних досліджень у різних психологічних галузях.
17. Класифікації методу спостереження.
18. Типові помилки у психологічному спостереженні в різних галузях психології.
19. Етапи проведення нестандартизованого інтерв'ю.
20. Вільне інтерв'ю на виявлення особливостей впливу навчання у вищому

- навчальному закладі на розвиток особистості.
21. План проведення стандартизованого інтерв'ю.
 22. Відмінність методу тестування від експерименту.
 23. Інтерв'ю як метод психодіагностичного дослідження.
 24. Особливості організації інтерв'ю в різних галузях психології
 25. Специфіка застосування міжособистісних тестів у соціальній психології.
 26. Надійність та валідність тестів, їх характеристика.
 27. Типи психодіагностичних тестів та їх характеристика.
 28. Метод тестування у різних галузях психологічних знань.
 29. Особливості застосування методу тестування в різних сферах психологічних знань.
 30. Вимоги до методу тестування.
 31. Основні характеристики якості вимірювання тестів.
 32. Особистісні тести та їх характеристика.
 33. Специфіка застосування міжособистісних тестів у соціальній психології
 34. Специфіка використання методу анкетування у різних галузях психології.
 35. Характеристика методу письмового опитування.
 36. Види запитань в анкеті та їх характеристика.
 37. Психологічний тренінг як метод практичної психології.
 38. Класифікація в анкетах запитань за змістом та формою.
 39. Коучінг як вид сучасної психологічної практики.
 40. Коучінг як процес. Техніки коучінга.
 41. Метод експертного оцінювання в різних галузях психологічної науки.
 42. Причини порушення вірогідності результатів цього методу.
 43. Метод контент-аналізу у психологічних дослідженнях.
 44. Можливості застосування цього методу у психологічних дослідженнях.
 45. Виокремлення категорій аналізу в конкретному тексті та порівняння підсумків власної роботи з даними інших студентів.
 46. Контент-аналіз на матеріалі методики (незавершених речень Б. Форера).
 47. Особливості використання методів дослідження психічних явищ в різних галузях психології.
 48. Можливості використання психодіагностичних методів у курсі експериментальної психології.
 49. Спостереження як метод психологічних досліджень у різних психологічних галузях.
 50. Класифікації методу спостереження.
 51. Типові помилки у психологічному спостереженні в різних галузях психології.
 52. Позитивні та негативні риси методу спостереження.
 53. Послідовність дій при спостереженні типів поведінки студентів під час спілкування (за схемою спостереження А. Залужного).
 54. Характеристика експерименту як основного методу психологічних досліджень.
 55. Види експерименту та їх характеристика.
 56. Причини викривлення експериментальних даних.

57. Специфіка проведення квазіекспериментального дослідження в різних галузях психологічних знань.
58. Види експерименту та їх характеристика.
59. Причини викривлення експериментальних даних.
60. Специфіка проведення квазіекспериментального дослідження в різних галузях психологічних знань.
61. Аналіз впливу експериментальної ситуації на поведінку досліджуваних (на матеріалі дослідження сприйняття студентами нового матеріалу).
62. Відмінність методу експерименту.
63. Шляхи ліквідації помилок експериментального дослідження.
64. Спостереження як метод психологічних досліджень у різних психологічних галузях.
65. Класифікації методу спостереження.
66. Типові помилки у психологічному спостереженні в різних галузях психології.
67. Етапи проведення нестандартизованого інтерв'ю.
68. Вільне інтерв'ю на виявлення особливостей впливу навчання у вищому навчальному закладі на розвиток особистості.
69. План проведення стандартизованого інтерв'ю.
70. Відмінність методу тестування від експерименту.
71. Інтерв'ю як метод психодіагностичного дослідження.
72. Особливості організації інтерв'ю в різних галузях психології
73. Специфіка застосування міжособистісних тестів у соціальній психології.
74. Надійність та валідність тестів, їх характеристика.
75. Типи психодіагностичних тестів та їх характеристика.
76. Метод тестування у різних галузях психологічних знань.
77. Особливості застосування методу тестування в різних сферах психологічних знань.
78. Вимоги до методу тестування.
79. Специфіка використання методу анкетування у різних галузях психології.
80. Характеристика методу письмового опитування.
81. Види запитань в анкеті та їх характеристика.
82. Психологічний тренінг як метод практичної психології.
83. Класифікація в анкетах запитань за змістом та формою.
84. Коучінг як вид сучасної психологічної практики.
85. Коучінг як процес. Техніки коучінга.
86. Метод експертного оцінювання в різних галузях психологічної науки.
87. Причини порушення вірогідності результатів цього методу.
88. Метод контент-аналізу у психологічних дослідженнях.
89. Можливості застосування цього методу у психологічних дослідженнях.
90. Виокремлення категорій аналізу в конкретному тексті та порівняння підсумків власної роботи з даними інших студентів.
91. Контент-аналіз на матеріалі методики (незавершених речень Б. Форера).
92. Особливості використання методів дослідження психічних явищ в різних галузях психології.

93.Можливості використання психодіагностичних методів у курсі експериментальної психології.

Блок 2. Ситуаційні задачі.

Ситуаційна задача 1

Доброго дня. Мені 37 років. Я стараюся бути хорошою і корисною людиною. В мене часом не виходить, і я починаю погано думати про себе. Я досить толерантна до інших людей, але вимоглива до себе. Я болісно реагую на низьку оцінку мене, моїх знань і вмінь, людьми. Я думаю, що про мене думають, що я якась дурна, бо напевно я сама себе відчуваю дурною, якщо чогось незнаю і не розумію. Я б, хотіла б, знати краще і більше, але не можу. Коли мене оцінюють, я починаю нервувати і забувати свої знання, мені важко використовувати свій потенціал і здібності. Починаю довго плакати, а після сильний головний біль. Все розумію, але не можу вплинути на свій стан. З цим можна щось зробити? Бо мені соромно за свою реакцію, я все ж доросла жінка, і мені про це нагадують, коли я нестримаюсь і заплачу. Думаю, що мені потрібен психіатр, чи це так?

Ситуаційна задача 2

Доброго дня. Як почалася війна я з дитиною змінила 2 країни. Зараз відчуваю себе повністю безпорадною. Поясню, що це не про дії, а про самопочуття себе у світі. Наче втрачені всі мрії і все що я хотіла зробити в житті здається нездійсними. У дитини поставили діагноз аутизм, також втрата слуху носить слуховий апарат, проблеми з навчанням. Я маю роботу, дах над головою і безпеку це головне що забезпечила дитині та собі. Я вдячна що ми в безпеці. Я роблю дії зовні, але всередині наче усе вигоріло. Так важко. Набрала вагу, не можу скинути. Погано сплю, тривожність постійно, як вночі не сплю. Розумію що треба рухатись далі, вчити мову, а на практиці просто нема сил. Нічого не роблю. Як пливу по течії чи довіряють Богові в своїм безсиллі. Вимагаю від себе більше, вчитися, бігти кудись, потім все кидаю. На роботі помітила, що всередині я себе бачу як без любові і без поваги до себе, з критичної точки зору. Відчула що моя мама в мене в голові ..Дивлюся на себе її очами. Без любові. І також бачу, що я ролі усілякі граю. Тут така, там інакша, підбудовуюсь під інших. Як втрата себе повна. Якась жертва повна. Куди подівся характер, де та енергія і все інше, що було в мені. Єдине що втішає, що я всі ці ігри бачу, відпускаю й стає трохи легше. Коли вдається спокійно на все подивитися, то й не так все погано. Але мене нема, ні мрій, ні бажань, ні розуміння куди у якому напрямку дивитись. Дитина є, то спасає. Не ляжеж у депресії, піду й буду щось робити. Так й Бог піклується ж допоможе. Хотіла б людину психолога просто поговорити с кимось. Бо нема тут з ким. Працювала з психологом до цього, але втратила контакт.

Ситуаційна задача 3

Пів року тому я познайомилася з чоловіком із Канади, зараз я живу в Німеччині. У вересні ми разом вирушили у подорож на 8 днів. Він планує наступну поїздку взимку. Чоловік пише мені щодня, хоче більше спілкуватися, прагне будувати спільне майбутнє і готовий працювати над собою заради наших стосунків (навіть ходив до психолога, коли в нас був конфлікт). Загалом, я б сказала, що він був би гарним варіантом для серйозних стосунків.

Але мені дуже не подобається те, що він готовий забезпечувати тільки емоційну підтримку. Якщо я пишу йому: "У мене був важкий день", він відповідає: "Люба, ти завжди можеш мені подзвонити, щоб отримати підтримку". Він вислухає, поспівчуває, дасть пораду, але не запропонує вирішити саму проблему. Так би мовити: "Грошей немає, але ви тримайтеся". А мене це жахливо дратує. Якщо я звернулася до чоловіка, який хоче будувати зі мною майбутнє, я очікую, що він візьме на себе вирішення цієї проблеми. Більшість проблем легко вирішуються грошима, а гроші у нього є. Але ділитися він ними зі мною не готовий.

Він вважає, що ще надто рано. На питання, коли настане час і за якими критеріями він зрозуміє, що вже можна допомагати мені фінансово, він відповісти не може.

Ми багато говорили про фінанси і навіть сварилися через це. Я прямо йому кажу, що моя "мова любові" — це подарунки і допомога. Я звикла до того, що у стосунках чоловік фінансово включається в моє життя.

А він каже, що хоче будувати глибокий емоційний зв'язок і щоб я вибрала його не через гроші, а тому що він добра людина.

Мені це не подобається. Ми живемо в матеріальному світі. Якщо він справді переживає за мене, то чому не хоче оплатити ремонт моєї машини? (Там, де я живу, без машини як без рук.) Мене дратує його співчуття, що мені важко без машини. Навіщо мені ці емоції, коли він може вирішити проблему за 5 хвилин, просто зробивши переказ?

Він каже: "Якби ти жила зі мною в Канаді, я б повністю про тебе дбав, і тобі не довелося б працювати".

Але я не можу планувати з ним своє майбутнє, бо бачу в ньому скупку людину. Він готовий витратити великі гроші на свої задоволення, але не готовий зробити щось для мого. Навіть подарувати квіти для нього — проблема. Він питає: "А що я отримаю натомість? Ти ж далеко, я все одно не побачу, що ти радієш".

Мені було б цікаво спостерігати за його поведінкою у стосунках, адже він мені симпатичний. Але фінансове питання мене дуже тригерить, тому що після першого розлучення колишній чоловік не хотів платити аліменти і хотів забрати всі подарунки.

Цей чоловік каже, що боїться, що жінка вийде за нього заміж, а через кілька років розлучиться і забере все його майно. Він жив у цивільному шлюбі з жінкою 15 років і має двох дітей, яких забезпечує. Вони розійшлися два роки тому.

У мене є надія, що в майбутньому він стане щедрішим, але, з іншого боку, я боюся обманути себе, закохатися, а потім розчаруватися. Люди ж, як відомо, не змінюються. Для мене фінанси — це дуже важливе питання.

Що ви думаєте?

Чи можна побудувати з ним стосунки, у яких я отримаю те, що мені потрібно, чи це жадібна людина, яка незважаючи на сильне кохання удавиться за копійку?

Ситуаційна задача 4

Доброго дня, підкажіть психолога. Живемо з чоловіком далеко від дому, немає нікого з близьких поруч, три місяці тому народила і майже цілий день сама вдома і починаються майже істерики бо дуже хочеться додому до батьків, часто змінюється настрій і коли сама залишаюсь майже завжди плачу. Нещодавно їздили додому на тиждень там легше було, повернулась назад знову пригнічений стан і сльози...

Ситуаційна задача 5

Підкажіть будь ласка, як змінити своє життя і ставлення до невдач?

Батько змалечку товкмачив що я маю бути у всьому перша, краще ,а сам далеко не найкращий приклад для наслідування.

Восени я наважилася піти на курси водіння, і от сьогодні перший практичний іспит, виїхала з мрео, 200 м і очікуване "-іспит не складено"

Очікуване, бо чуже місто, чуже авто і незнайомі люди, звісно стресанула і розгубилася.

Передзвонили батьки, я розказала і почула"- нащо берешся, як не виходить? все життя через сраку! нічого не добилася " І ось руки опускаються, ніц не хочеться.

Ситуаційна задача 6

Доброго дня! Скажіть будь ласка, коли маєш вигорання від своєї роботи, коли зайшов в глухий кут і не знаєш як щось змінити в своїй роботі, от що робити? Я не знаю як змінити професію бо не знаю що я можу робити ще. Я теж допомагаю людям, і вперше за всі роки своєї роботи, ід час війни ось так кажу і так сталося, я вигораю швидко. Я працюю майстром по масажу. Дещо звісно подобається мені ще але я боюся почати. Хоббі немає , нічого мене зараз щось не радує і не знаю як знайти щось для себе. Як зрозуміти своє покликання? Як змінити щось для себе ? Завчасно дякую вам за відповідь. Пробачте що попрошу тут допомоги, в мене немає кому допомогти. Родина то все розуміє ,але не на довго я відходжу від того. Дуже важкий рік, втратила багато дуже близьких з родини людей, старалась, трималась як тільки могла, була каменем , і тут рухнула як картковий будиночок. Допоможіть порадою. Можливо ви підштовхнете мене і я з вашою допомогою трішки вилізу з того стану. Ще раз дякую вам за увагу і допомогу.

Ситуаційна задача 7

Добрий вечір. Допоможіть розібратись, як визначити на якій стадії алкоголізму знаходиться людина? 6 років чоловік п'є. Все нормально тільки періодами, а потім в будь який випадковий момент може напиться і взагалі не контролює об'єм випитого. Чоловіка я люблю, але коли вип'є агресивний, не раз бив телефони, модем... Говорить що любить, не відпускає, дарує квіти, обіцяє що більше так не буде, а потім у випадковий момент зривається в завжди знаходить причину чому так сталося і що більше не повториться. Його шкода, він любить нас з сином, але іноді не контрольований. Свою хворобу не визнає, лікуватись не хоче та і мама на його стороні, це все просто не помічає і каже що він не алкоголік і не п'є, тільки іноді. Без нього ще важче, ніж з ним. Як бути?

Ситуаційна задача 8

Доброго дня. Можливо моє питання смішне і я себе накручую. Але, я мама і я хвилююся.

Маю 15 річну доньку. Розумна дівчинка, завжди гарно навчалася, не була відмінницею ніколи, але мені було завжди головне, що вона цікавиться і намагається навчатися. Вже більше 4 років за кордоном. Змінили 2 країни через роботу. І через це змінювалися школи. Зараз вона не хоче вчитися зовсім, а зараз відповідальний момент, бо вона в ліцеї на першому році навчання, оцінки вкрай важливі, тому що вони підсумовуються за 1, 2 і 3 рік навчання. Пояснюю, що потім, з поганими оцінками, вона не зможе вступити до вузу. Бачу, що часто мене обманює, кажучи що все повчила, а потім отримає 3-5 балів з 10... Окрім того, вона дуже(!!!) багато часу проводить в телефоні. Я їй вже казала, що якщо погано закінчить семестр, то я заберу в неї телефон. Не знаю, чи розумно це з моєї сторони, але я вже не знаю що з нею робити. Коли прошу в неї щось зробити по дому, часто забуває(каже так). Не можу сказати, що зовсім не допомагає, але... Друзі в неї є, але вкрай рідко гуляють і зустрічаються. Вона спокійна, комунікативна, лагідна дівчинка. Ми з чоловіком намагаємося її заохочувати, намагаємося купувати їй все, що вона хоче(в межах розумного), наймаємо репетиторів. Але, наприклад репетитор з мови був більше року, але прогресу я не бачу, хоча репетитора змінювали, бо думала може не підходить. Пояснюючи їй, що тут без гарних оцінок буде можливість піти працювати хіба на касу в супермаркет, що у ВНЗ не поступить. Відповідає, а що поганого працювати в супермаркеті? Я відповідаю, що нічого, але завжди добре, коли є вибір.

Сім'я в нас спокійна, без шкідливих звичок, працюємо, завжди розмовляємо, мотивуємо, живемо без сварок і матюків.

Можливо щось мені порекомендуєте? Бо я вже не знаю, як її стимулювати, як розмовляти з нею. Як без радикальних мір, дати зрозуміти, що просиживати в телефоні весь час - це зло. Що потрібно навчатися, для себе, не для нас. Бо в мене руки опустилися.

Ситуаційна задача 9

Маю сина 9 років, зараз чекаю на другу дитину. Дуже стурбована, постійно думки, переживання, що не дамо всього що треба дітям, житла нема свого, роботи перспективної теж, родичів і друзів поруч теж, живемо в селі, де нема навіть куди вийти. Просто хочеться кричати, розумію що це моя відповідальність, мушу бути сильною, але не виходить....часто дуже погані думки в голову лізуть.

Ситуаційна задача 10

Останнім часом дуже сильна постійна тривога. Вночі прокидаюся кожну годину, потім засинаю. Вдень короточасні втрати свідомості. Кожен вечір біль по лівій стороні, сольний, як електричний струм. Боюсь вечора... Нема ні радості ні смутку, все байдуже. Не хочеться нічого, взагалі. Тільки щоб це скінчилось. Приймаю "Золофт" 50 мг, "Прегабалін" 50 мг/ 2р/д. Від ліків трохи краще, хоч якось можу робити свої щоденні справи. Але таке враження що все це несправжнє. Як дізнатися, що мені краще і можна припиняти приймати ліки? Чи взагалі можна позбавитися цього?

Ситуаційна задача 11

Не знаю як реагувати і я у шоковому стані ще й панічна атака накрила. Ситуація з чоловіком, одружені 12 років, ніколи поводу для ревнощів не було і не давала . Останнім часом стала помічати що на мій месенджер хтось заходить, тобто лівий телефон і марка як у чоловіка . Потім електронна пошта у мене вся відкрита хоч пам'ятаю я туди заходжу лиш по роботі, якщо директор надішле файли. Сьогодні знову дивлюсь те саме і цікаво те, що пропала переписка з закордонним волонтером, який жене авто для підрозділу мого, у якому я волонтер . Я думала він мене заблокував, написала йому в інстаграмі ,але він пише що 3 дні вже мене у фейсбук не заходить і мене не блокував бо вже на кордоні . Я перевірила чорний список і виявилось що він у мене заблокований, хоча я не могла такого зробити , скажу зразу з волонтерами з-за кордону спілкуюсь англійською, а чоловік її не знає. Зразу перевірила телефон побачила що моїм акаунтом ще користується 1 користувач і це теж телефон як у чоловіка мого. Пару годин назад я вийшла у вбиральню на роботі (вона на вулиці з іншого боку будівлі) і бачу що мій чоловік їздить біля будівлі велосипедом і щось у вікно заглядає а потім раз і поїхав. Я не розумію що це контроль? У мене просто здали нерви бо останні 3 роки я лікую депресію і ПА думала вона пройшла але почалось удушення і я в істеричі вже почала прямо ревти мене це заділо . Я ж працюю і волонтер мені важко дуже бо маю брата на війні і боюсь втратити і 2х племінників на війні маю . Він не розуміє що мені важко і навіть не чує взагалі . Я вже пару годин заспокоїтись неможу мене трясє і всі техніки дихання мені не допомагають .

Ситуаційна задача 12

Питання про стосунки дорослого чоловіка та неповнолітньої дівчини. Батьки нею не цікавляться, б'ють, здавати батьків службам не хоче, в поліцію йти не хоче. Була в притулку, відпустили додому, їй там не сподобалося, казала краще дома ніж там. Захворіла там. Пробувала жити в студентському гуртожитку, каже там студенти вживають наркотики ,випивають, також безпредел. Вона дівчинка спокійна, скромна, домашня. Брат допомагав їй, коли не було де подітися, і нагодував, і грошима, і з коледжом поступити. Вона прив'язалася до нього, закохалася, і він каже що теж , але стримує те, що вона неповнолітня. Його дівчина приревнувала і кинула через ту бідолаху, він страждав. А та мала пропонує стосунки, і каже що любить його. Він сам, страждав дуже через розрив стосунків . Чи варто йому зав'язувати стосунки з неповнолітньою , бо ці стосунки довго платонічними не будуть . Чи гнати ту дитину подалі від себе і переступити через свої почуття? Каже, що не хоче її ранили тим , що відкине її. І самому вона подобається. Їхній вік - 26 і 15. В замішанні....

Ситуаційна задача 13

Я розлучилася та не спілкуюся з чоловіком через залежність. Припинила стосунки. Зараз думаю: як буде краще для трирічної дитини- зустрічатися з батьком, котрий має алкозалежність чи ні?

Давно, час від часу лікується і знов зривається. Він цікавиться життям дитини.

Я працюю, дитина відвідує дитсад.

Я не можу бути рятівним кругом для чоловіка. Бачу, що мені потрібен психолог. Хочу вибратись з негативу. Дуже хочу, щоб дитина була щаслива...

Ситуаційна задача 14

Що робити коли з'являється відчуття доброти?

Такий випадок буває так стає шкода людину ти її даруєш різні дорогі подарунки,та на цьому нічого не отримуєш взамін.Просто даруєш,пригощаєш.

І так 3-4місяці.

На це йдуть дуже великі кошти.

А потім якось це відчуття пропадає.

І якось на цю людину вже і байдуже.

І так кожного року.

Просто люди змінюються.

Що саме цікаве це відбувається,літом.

І коли вибухи,чи просто якась у мене тривожність.

Мені всіх навкруги стає жалко.

І я вибираю 1 людину яку жалко найбільше.

І трачу сімейний бюджет.

Ситуаційна задача 15

Мої батьки все життя живуть як кіт з собакою.

З малечку я була учасником їхніх конфліктів.

Тим чи іншим способом втягувати мене в це.

З дитинства була навіть в курсі імен коханок мого батька. Зараз уже мені майже 30. Так як була свідком фізичного і психологічного насильства, та і сама це переживала, навіть живши окремо від батьків, не можу позбавитися тривоги, що відбувається дома...

Зараз мої батьки «роблять зусилля» мене не засмучувати, але по стилю спілкування розумію, що все погано і раз в півроку таки не втримуються і вводять в курс всіх поганих новин.

Так як мама найбільше страждає, неодноразово говорила про розлучення, але чую тільки відмовки, чому вона цього робити не буде, тим не менш тримає мене в курсі, як їй погано живеться. Дожилась до того, що боюсь їхати до батьків, бо Санта -Барбара тільки набирає оборотів і кожен раз готуюсь до поганих новин.

Декілька днів тому я знову була втягнута у їхні розбірки дистанційно, що дуже вплинуло на моє фізичне і моральне здоров'я.

З кожним роком боюсь все більше, що буде, якщо вони обоє підуть на пенсію і будуть разом проводити весь час.

Розумію, що для них це норма напевно. Звикли так жити і не можуть без мозахізму, але мої батьки мої єдині родичі, за яких не можу на перейматись. Хоча постійно переконую себе забити болт. Бо від цього страждає і моя власна сім'я і продуктивність.

Буду рада навіть найменшій пораді. Дякую, всім добра

Ситуаційна задача 16

Допоможіть включити мотивацію і розум. 6 років чоловік за кордоном, в нас донька 10р. Коли почалася війна пробули у нього півтори роки. та прижитися так і не змогли ні я ні дитина. Чоловік звісно цілий день на роботі. А нас накрила ностальгія і депресія, ми постійно хотіли додому, думали як повернемося. Звичайно на вихідні він приділяв весь час нам, ходили гуляти, влаштовували сімейні вечори, їздили на море, кафе, розваги та це все не приносило задоволення. Чужа країна, чужі традиції і мова. До речі мови ми так і не вивчили. І через півтори року знайшовши цілу купу аргументів все ж таки вернулися в Україну. Прошло два роки, ми залишились без дому, і тут знову постало питання їхати до чоловіка. І розумом все ніби розумію, що там краще і сім'я буде разом, та я не маю бажання вчити мови йти на роботу і там жити. Самооцінка на 0. А ще мені страшно що зі мною знову буде те саме. Дитина від початку війни геть втратила інтерес до всього окрім гаджета, на контакт не йде, друзів нема, їхати не хоче.

Ситуаційна задача 17

Доброго дня. Мені 37 років. Я стараюся бути хорошою і корисною людиною. В мене часом не виходить, і я починаю погано думати про себе. Я досить

толерантна до інших людей, але вимоглива до себе. Я болісно реагую на низьку оцінку мене, моїх знань і вмінь, людьми. Я думаю, що про мене думають, що я якась дурна, бо напевно я сама себе відчуваю дурною, якщо чогось незнаю і не розумію. Я б, хотіла б, знати краще і більше, але не можу. Коли мене оцінюють, я починаю нервувати і забувати свої знання, мені важко використовувати свій потенціал і здібності. Починаю довго плакати, а після сильний головний біль. Все розумію, але не можу вплинути на свій стан. З цим можна щось зробити? Бо мені соромно за свою реакцію, я все ж доросла жінка, і мені про це нагадують, коли я нестримаюсь і заплачу. Думаю, що мені потрібен психіатр, чи це так?

Ситуаційна задача 18

Доброго дня. Як почалася війна я з дитиною змінила 2 країни. Зараз відчуваю себе повністю безпорадною. Поясню, що це не про дії, а про самопочуття себе у світі. Наче втрачені всі мрії і все що я хотіла зробити в житті здається нездійсними. У дитини поставили діагноз аутизм, також втрата слуху носить слуховий апарат, проблеми з навчанням. Я маю роботу, дах над головою і безпеку це головне що забезпечила дитині та собі. Я вдячна що ми в безпеці. Я роблю дії зовні, але всередині наче усе вигоріло. Так важко. Набрала вагу, не можу скинути. Погано сплю, тривожність постійно, як вночі не сплю. Розумію що треба рухатись далі, вчити мову, а на практиці просто нема сил. Нічого не роблю. Як пливу по течії чи довіряють Богові в своїм безсиллі. Вимагаю від себе більше, вчитися, бігти кудись, потім все кидаю. На роботі помітила, що всередині я себе бачу як без любові і без поваги до себе, з критичної точки зору. Відчула що моя мама в мене в голові..Дивлюся на себе її очима. Без любові. І також бачу, що я ролі усілякі граю. Тут така, там інакша, підбудовуюсь під інших. Як втрата себе повна. Якась жертва повна. Куди подівся характер, де та енергія і все інше, що було в мені. Єдине що втішає, що я всі ці ігри бачу, відпускаю й стає трохи легше. Коли вдається спокійно на все подивитися, то й не так все погано. Але мене нема, ні мрій, ні бажань, ні розуміння куди у якому напрямку дивитись. Дитина є, то спасає. Не ляжеж у депресії, піду й буду щось робити. Так й Бог піклується ж допоможе. Хотіла б людину психолога просто поговорити с кимось. Бо нема тут з ким. Працювала з психологом до цього, але втратила контакт.

Ситуаційна задача 19

Пів року тому я познайомилася з чоловіком із Канади, зараз я живу в Німеччині. У вересні ми разом вирушили у подорож на 8 днів. Він планує наступну поїздку взимку. Чоловік пише мені щодня, хоче більше спілкуватися, прагне будувати спільне майбутнє і готовий працювати над собою заради наших стосунків (навіть ходив до психолога, коли в нас був конфлікт). Загалом, я б сказала, що він був би гарним варіантом для серйозних стосунків.

Але мені дуже не подобається те, що він готовий забезпечувати тільки емоційну підтримку. Якщо я пишу йому: "У мене був важкий день", він

відповідає: "Люба, ти завжди можеш мені подзвонити, щоб отримати підтримку". Він вислухає, поспівчуває, дасть пораду, але не запропонує вирішити саму проблему. Так би мовити: "Грошей немає, але ви тримайтеся". А мене це жахливо дратує. Якщо я звернулася до чоловіка, який хоче будувати зі мною майбутнє, я очікую, що він візьме на себе вирішення цієї проблеми. Більшість проблем легко вирішуються грошима, а гроші у нього є. Але ділитися він ними зі мною не готовий.

Він вважає, що ще надто рано. На питання, коли настане час і за якими критеріями він зрозуміє, що вже можна допомагати мені фінансово, він відповісти не може.

Ми багато говорили про фінанси і навіть сварилися через це. Я прямо йому кажу, що моя "мова любові" — це подарунки і допомога. Я звикла до того, що у стосунках чоловік фінансово включається в моє життя.

А він каже, що хоче будувати глибокий емоційний зв'язок і щоб я вибрала його не через гроші, а тому що він добра людина.

Мені це не подобається. Ми живемо в матеріальному світі. Якщо він справді переживає за мене, то чому не хоче оплатити ремонт моєї машини? (Там, де я живу, без машини як без рук.) Мене дратує його співчуття, що мені важко без машини. Навіщо мені ці емоції, коли він може вирішити проблему за 5 хвилин, просто зробивши переказ?

Він каже: "Якби ти жила зі мною в Канаді, я б повністю про тебе дбав, і тобі не довелося б працювати".

Але я не можу планувати з ним своє майбутнє, бо бачу в ньому скупку людину. Він готовий витратити великі гроші на свої задоволення, але не готовий зробити щось для мого. Навіть подарувати квіти для нього — проблема. Він питає: "А що я отримаю натомість? Ти ж далеко, я все одно не побачу, що ти радієш".

Мені було б цікаво спостерігати за його поведінкою у стосунках, адже він мені симпатичний. Але фінансове питання мене дуже тригерить, тому що після першого розлучення колишній чоловік не хотів платити аліменти і хотів забрати всі подарунки.

Цей чоловік каже, що боїться, що жінка вийде за нього заміж, а через кілька років розлучиться і забере все його майно. Він жив у цивільному шлюбі з жінкою 15 років і має двох дітей, яких забезпечує. Вони розійшлися два роки тому.

У мене є надія, що в майбутньому він стане щедрішим, але, з іншого боку, я боюся обманути себе, закохатися, а потім розчаруватися. Люди ж, як відомо, не змінюються. Для мене фінанси — це дуже важливе питання.

Що ви думаєте?

Чи можна побудувати з ним стосунки, у яких я отримаю те, що мені потрібно, чи це жадібна людина, яка незважаючи на сильне кохання удавиться за копійку?

Ситуаційна задача 20

Доброго дня, підкажіть психолога. Живемо з чоловіком далеко від дому, немає нікого з близьких поруч, три місяці тому народила і майже цілий день сама вдома і починаються майже істерики бо дуже хочеться додому до батьків, часто змінюється настрій і коли сама залишаюся майже завжди плачу. Нещодавно їздили додому на тиждень там легше було, повернулася назад знову пригнічений стан і сльози...

Ситуаційна задача 21

Підкажіть будь ласка, як змінити своє життя і ставлення до невдач?

Батько змалечку товкмачив що я маю бути у всьому перша, краще, а сам далеко не найкращий приклад для наслідування.

Восени я наважилася піти на курси водіння, і от сьогодні перший практичний іспит, виїхала з мрео, 200 м і очікуване "-іспит не складено"

Очікуване, бо чуже місто, чуже авто і незнайомі люди, звісно стресанула і розгубилася.

Передзвонили батьки, я розказала і почула "-нашо берешся, як не виходить? все життя через сраку! нічого не добилася "

І ось руки опускаються, ніц не хочеться

Ситуаційна задача 22

Доброго дня! Скажіть будь ласка

Коли маєш вигорання від своєї роботи, коли зайшов в глухий кут і не знаєш як щось змінити в своїй роботі, от що робити? Я не знаю як змінити професію бо не знаю що я можу робити ще. Я теж допомагаю людям, і вперше за всі роки своєї роботи, під час війни ось так кажу і так сталося, я вигораю швидко. Я працюю майстром по масажу. Дещо звісно подобається мені ще але я боюся почати. Хоббі немає, нічого мене зараз щось не радує і не знаю як знайти щось для себе. Як зрозуміти своє покликання? Як змінити щось для себе? Завчасно дякую вам за відповідь.

Пробачте що попрошу тут допомоги, в мене немає кому допомогти. Родина то все розуміє, але не на довго я відходжу від того. Дуже важкий рік, втратила багато дуже близьких з родини людей, старалася, трималася як тільки могла, була каменем, і тут рухнула як картковий будиночок.

Допоможіть порадою. Можливо ви підштовхнете мене і я з вашою допомогою трішки вилізу з того стану.

Ще раз дякую вам за увагу і допомогу.

Ситуаційна задача 23

Добрий вечір. Допоможіть розібратись, як визначити на якій стадії алкоголізму знаходиться людина? 6 років чоловік п'є. Все нормально тільки періодами, а потім в будь який випадковий момент може напиться і взагалі не контролює об'єм випитого. Чоловіка я люблю, але коли вип'є агресивний, не раз бив телефони, модем... Говорить що любить, не відпускає, дарує квіти, обіцяє що більше так не буде, а потім у випадковий момент зривається в

завжди знаходить причину чому так сталося і що більше не повториться. Його шкода, він любить нас з сином, але іноді не контрольований. Свою хворобу не визнає, лікуватись не хоче та і мама на його стороні, це все просто не помічає і каже що він не алкоголік і не п'є, тільки іноді. Без нього ще важче, ніж з ним. Як бути?

Ситуаційна задача 24

Доброго дня. Можливо моє питання смішне і я себе накручую. Але, я мама і я хвилююся.

Маю 15 річну доньку. Розумна дівчинка, завжди гарно навчалася, не була відмінницею ніколи, але мені було завжди головне, що вона цікавиться і намагається навчатися. Вже більше 4 років за кордоном. Змінили 2 країни через роботу. І через це змінювалися школи. Зараз вона не хоче вчитися зовсім, а зараз відповідальний момент, бо вона в ліцеї на першому році навчання, оцінки вкрай важливі, тому що вони підсумовуються за 1, 2 і 3 рік навчання. Пояснюю, що потім, з поганими оцінками, вона не зможе вступити до вузу. Бачу, що часто мене обманює, кажучи що все повчила, а потім отримає 3-5 балів з 10... Окрім того, вона дуже(!!!) багато часу проводить в телефоні. Я їй вже казала, що якщо погано закінчить семестр, то я заберу в неї телефон. Не знаю, чи розумно це з моєї сторони, але я вже не знаю що з нею робити. Коли прошу в неї щось зробити по дому, часто забуває(каже так). Не можу сказати, що зовсім не допомагає, але... Друзі в неї є, але вкрай рідко гуляють і зустрічаються. Вона спокійна, комунікативна, лагідна дівчинка. Ми з чоловіком намагаємося її заохочувати, намагаємося купувати їй все, що вона хоче(в межах розумного), наймаємо репетиторів. Але, наприклад репетитор з мови був більше року, але прогресу я не бачу, хоча репетитора змінювали, бо думала може не підходить. Пояснюючи їй, що тут без гарних оцінок буде можливість піти працювати хіба на касу в супермаркет, що у ВНЗ не поступить. Відповідає, а що поганого працювати в супермаркеті? Я відповідаю, що нічого, але завжди добре, коли є вибір. Сім'я в нас спокійна, без шкідливих звичок, працюємо, завжди розмовляємо, мотивуємо, живемо без сварок і матюків.

Можливо щось мені порекомендуєте? Бо я вже не знаю, як її стимулювати, як розмовляти з нею. Як без радикальних мір, дати зрозуміти, що просижувати в телефоні весь час - це зло. Що потрібно навчатися, для себе, не для нас. Бо в мене руки опустилися.

Ситуаційна задача 25

Маю сина 9 років, зараз чекаю на другу дитину. Дуже стурбована, постійно думки, переживання, що не дамо всього що треба дітям, житла нема свого, роботи перспективної теж, родичів і друзів поруч теж, живемо в селі, де нема навіть куди вийти. Просто хочеться кричати, розумію що це моя відповідальність, мушу бути сильною, але не виходить...часто дуже погані думки в голову лізуть.

Ситуаційна задача 26

Останнім часом дуже сильна постійна тривога. Вночі прокидаюся кожну годину, потім засинаю. Вдень короточасні втрати свідомості. Кожен вечір біль по лівій стороні, сольний, як електричний струм. Боюсь вечора... Нема ні радості ні смутку, все байдуже. Не хочеться нічого, взагалі. Тільки щоб це скінчилось. Приймаю "Золофт" 50 мг, "Прегабалін" 50 мг/ 2р/д. Від ліків трохи краще, хоч якось можу робити свої щоденні справи. Але таке враження що все це несправжнє. Як дізнатися, що мені краще і можна припиняти приймати ліки? Чи взагалі можна позбавитися цього?

Ситуаційна задача 27

Питання про стосунки дорослого чоловіка та неповнолітньої дівчини. Батьки нею не цікавляться, б'ють, здавати батьків службам не хоче, в поліцію йти не хоче. Була в притулку, відпустили додому, їй там не сподобалося, казала краще дома ніж там. Захворіла там. Пробувала жити в студентському гуртожитку, каже там студенти вживають наркотики ,випивають, також безпредел. Вона дівчинка спокійна, скромна, домашня.Брат допомагав їй, коли не було де подітися, і нагодував, і грошима, і з коледжом поступити. Вона прив'язалася до нього, закохалася, і він каже що теж , але стримує те, що вона неповнолітня. Його дівчина приревнувала і кинула через ту бідолаху, він страждав. А та мала пропонує стосунки, і каже що любить його. Він сам, страждав дуже через розрив стосунків . Чи варто йому зав'язувати стосунки з неповнолітньою , бо ці стосунки довго платонічними не будуть . Чи гнати ту дитину подалі від себе і переступити через свої почуття? Каже, що не хоче її ранили тим , що відкине її. І самому вона подобається. Їхній вік - 26 і 15. В замішанні....

Ситуаційна задача 28

Я розлучилася та не спілкуюся з чоловіком через залежність. Припинила стосунки. Зараз думаю: як буде краще для трирічної дитини- зустрічатися з батьком, котрий має алкозалежність чи ні?

Давно, час від часу лікується і знов зривається. Він цікавиться життям дитини.

Я працюю, дитина відвідує дитсад.

Я не можу бути рятівним кругом для чоловіка. Бачу, що мені потрібен психолог. Хочу вибратись з негативу. Дуже хочу, щоб дитина була щаслива...

Ситуаційна задача 29

Що робити коли з'являється відчуття доброти?

Такий випадок буває так стає шкода людину ти її даруєш різні дорогі подарунки,та на цьому нічого не отримуєш взамін.Просто даруєш,пригощаєш.

І так 3-4місяці.

На це йдуть дуже великі кошти.

А потім якось це відчуття пропадає.

І яюсь на цю людину вже і байдуже.
І так кожного року.
Просто люди змінюються.
Що саме цікаве це відбувається, літом.
І коли вибухи, чи просто якась у мене тривожність.
Мені всіх навкруги стає жалко.
І я вибираю 1 людину яку жалко найбільше.
І трачу сімейний бюджет.

Ситуаційна задача 30

Мої батьки все життя живуть як кіт з собакою.
З малечку я була учасником їхніх конфліктів.
Тим чи іншим способом втягувати мене в це.
З дитинства була навіть в курсі імен коханок мого батька. Зараз уже мені майже 30. Так як була свідком фізичного і психологічного насильства, та і сама це переживала, навіть живши окремо від батьків, не можу позбавитися тривоги, що відбувається дома...
Зараз мої батьки «роблять зусилля» мене не засмучувати, але по стилю спілкування розумію, що все погано і раз в півроку таки не втримуються і вводять в курс всіх поганих новин.
Так як мама найбільше страждає, неодноразово говорила про розлучення, але чую тільки відмовки, чому вона цього робити не буде, тим не менш тримає мене в курсі, як їй погано живеться. Дожилась до того, що боюсь їхати до батьків, бо Санта -Барбара тільки набирає оборотів і кожен раз готуюсь до поганих новин.
Декілька днів тому я знову була втягнута у їхні розбірки дистанційно, що дуже вплинуло на моє фізичне і моральне здоров'я.
З кожним роком боюсь все більше, що буде, якщо вони обоє підуть на пенсію і будуть разом проводити весь час.
Розумію, що для них це норма напевно. Звикли так жити і не можуть без мозахізму, але мої батьки мої єдині родичі, за яких не можу на перейматись. Хоча постійно переконую себе забити болт. Бо від цього страждає і моя власна сім'я і продуктивність.
Буду рада навіть найменшій пораді. Дякую, всім добра

Ситуаційна задача 31

Допоможіть включити мотивацію і розум. 6 років чоловік за кордоном, в нас донька 10р. Коли почалася війна пробули у нього півтори роки. та прижитися так і не змогли ні я ні дитина. Чоловік звісно цілий день на роботі. А нас накрила ностальгія і депресія, ми постійно хотіли додому, думали як повернемося. Звичайно на вихідні він приділяв весь час нам, ходили гуляти, влаштовували сімейні вечори, їздили на море, кафе, розваги та це все не приносило задоволення. Чужа країна, чужі традиції і мова. До речі мови ми так і не вивчили. І через півтори року знайшовши цілу купу аргументів все ж таки вернулися в Україну. Пройшло два роки, ми залишились без дому, і тут

знову постало питання їхати до чоловіка. І розумом все ніби розумію , що там краще і сім'я буде разом, та я не маю бажання вчити мови йти на роботу і там жити. Самооцінка на 0.А ще мені страшно що зі мною знову буде те саме. Дитина від початку війни геть втратила інтерес до всього окрім гаджета, на контакт не йде, друзів нема,їхати не хоче.