

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ, ПСИХОЛОГІЇ ТА ІНОЗЕМНИХ МОВ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК ІЗ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

до навчальної дисципліни

«Психодіагностика, психотерапія і психокорекція»

для здобувачів вищої освіти ОС «Бакалавр» ОП «Психологія»

Вінниця

2024

УДК 159.964.22 (038) (075)

Г 806

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Донецького національного університету імені Василя Стуса
(протокол № 18 від 26.04.2024 р.)*

Автор:

Гресько І. М. – асистент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса, базовий консультант в методі Позитивної психотерапії, член Української асоціації позитивної психотерапії.

Рецензенти:

Оверчук В. А. – доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса;

Шель Н. В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса.

Гресько І. М.

Г 806 Термінологічний словник із психокорекції до навчальної дисципліни «Психодіагностика, психотерапія і психокорекція» для здобувачів вищої освіти ОС «Бакалавр» ОП «Психологія». Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024. 77 с.

Термінологічний словник розкриває зміст найбільш уживаних психологічних термінів, понять та категорій із психокорекції, що використовуються у процесі вивчення майбутніми психологами дисципліни «Психодіагностика, психотерапія і психокорекція».

Словник призначений для здобувачів і викладачів психологічних спеціальностей, а також широкого кола читачів, які цікавляться психологією та видами психологічної допомоги.

УДК 159.964.22 (038) (075)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	14
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК	15

А

АБЛЮТОФОБІЯ	15
АБСАНС.....	15
АБУЛІЯ	15
АВТОІДЕНТИФІКАЦІЯ	15
АВТОСУГЕСТІЯ.....	15
АГОРАФОБІЯ.....	15
АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА.....	15
АГРЕСИВНІСТЬ	15
АГРЕСІЯ.....	16
АДАПТАЦІЯ	16
АДЕКВАТНІСТЬ.....	16
АКСІОДРАМА	16
АКТИВНЕ СЛУХАННЯ.....	16
АКТИВНІСТЬ.....	16
АКЦЕНТУАЦІЯ ХАРАКТЕРУ	16
АЛЕКСИТИМІЯ.....	16
АМБІВАЛЕНТНІСТЬ	16
АНГЕДОНІЯ	16
АНІМАЦІЙНА ТЕРАПІЯ.....	17
АНОМІЯ.....	17
АНОРМАЛЬНА ПОВЕДІНКА	17
АПАТІЯ	17
АРТ-ТЕРАПІЯ	17
АРХЕТИП	18
АСКЕТИЗМ.....	18
АСТРАФОБІЯ.....	18
АТІХІФОБІЯ.....	18
АУТИЗМ	18
АУТОАГРЕСІЯ	18
АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ	18

Б

БАЗАЛЬНА ДОВІРА	19
БАЗАЛЬНА ТРИВОГА.....	19
БАЗИСНІ ПОМИЛКИ.....	19
БАР'ЄРИ ПСИХОЛОГІЧНІ	19
«БАТЬКО».....	19

БЕЗУМОВНЕ ПРИЙНЯТТЯ.....	19
БЕСІДА	19
БІБЛЮДРАМА.....	20
БІБЛІОТЕРАПІЯ	20
БІЛЬ	20
БІОЕНЕРГЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ О. ЛОУЕНА.....	20

В

ВЕГЕТОТЕРАПІЯ.....	21
ВЕРБАЛІЗАЦІЯ	21
ВИМАГАННЯ	21
ВИТІСНЕННЯ	21
ВІДВОЛКАННЯ УВАГИ.....	21
ВІДЧУТТЯ	21
ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ	21
ВНУТРІШНЯ ЗОНА	21
ВОЛЯ.....	21

Г

ГАПТОФОБІЯ	22
ГЕШТАЛЬТ	22
ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЯ.....	22
ГІПЕРАКТИВНІСТЬ	22
ГІПЕРКОМПЕНСАЦІЯ.....	22
ГІПЕРКОРЕКЦІЯ.....	22
ГІПНОЗ.....	22
ГЛИНОТЕРАПІЯ	22
ГЛЯДАЧІ.....	22
ГОРЕ	23
ГРА	23
ГРУПА РЕФЕРЕНТНА.....	23
ГРУПИ ЗУСТРІЧЕЙ	23
ГРУПИ ПІДТРИМКИ	23
ГРУПОВА ДИНАМІКА	23
ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ.....	23
ГРУПОВА РЕФЛЕКСІЯ.....	23
ГРУПУВАННЯ.....	23
ГУМОР	23

Д

ДЕБРИФІНГ.....	24
ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА	24
ДЕСТРУКТИВНІСТЬ	24
ДЕФЛЕКСІЯ	24

ДИЛЕМИ.....	24
ДИСМОРФОФОБІЯ.....	24
ДИСОЦІАЦІЯ.....	24
ДИСПОЗИЦІЯ.....	25
ДИРЕКТОР.....	25
ДИСТРЕС.....	25
«ДИТИНА».....	25
ДІАГНОЗ ПСИХОЛОГІЧНИЙ.....	25
ДОПОМІЖНЕ «Я».....	25
ДОПОМІЖНІ (ДОДАТКОВІ) «Я».....	25
«ДОРΟΣЛИЙ».....	25
ДРАМАТЕРАПІЯ.....	25

Е

«ЕГО», АБО «Я».....	26
ЕГОПСИХОЛОГІЯ.....	26
ЕГО-СИНТОННІСТЬ.....	26
ЕГО-СТАНИ.....	26
ЕЙДЖИЗМ.....	26
ЕЙСОПТРОФОБІЯ.....	26
ЕЙФОРІЯ.....	26
ЕКСТРАВЕРТ.....	26
ЕКСЦЕС.....	26
ЕМОЦІЇ.....	26
ЕМОЦІЙНА ДЕЗАДАПТАЦІЯ.....	26
ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ.....	27
ЕМОЦІЙНІ СТАНИ.....	27
ЕМОЦІЙНІСТЬ.....	27
ЕМПАТІЯ.....	27
ЕРГОФОБІЯ.....	27
ЕРОТИЗМ.....	27
ЕТИКА ПСИХОЛОГА ПРОФЕСІЙНА.....	27
«ЕФЕКТ ЧАСТКОВОГО ПІДКРІПЛЕННЯ».....	27

Є

ЄВПОФОБІЯ.....	28
ЄРЕСИФОБІЯ.....	28
ЄХИДНІСТЬ.....	28

Ж

ЖЕСТ.....	29
ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР ЛЮДИНИ.....	29
ЖИТТЄВИЙ СЦЕНАРІЙ.....	29
ЖУЇР.....	29

З

ЗАБОРОННІ ТА РАННІ РІШЕННЯ	30
ЗАГАЛЬНА МОДЕЛЬ КОРЕКЦІЇ	30
ЗАГАЛЬНИЙ КОНТИНУАЛЬНИЙ ПІДХІД	30
ЗАМІЩЕННЯ	30
ЗАМКНЕНІСТЬ	30
ЗАОХОЧЕННЯ ГЕТЕРОАГРЕСІЇ	30
ЗАПЕРЕЧЕННЯ	31
ЗАХИСНИЙ МЕХАНІЗМ ПСИХІКИ	31
ЗАХИСТ ПСИХОЛОГІЧНИЙ	31
ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК	31
ЗГУЩЕННЯ	31
ЗЛИТТЯ	31
ЗОВНІШНЯ ЗОНА	31

І

ІГРОВА ТЕРАПІЯ	32
«ІД», «ВОНО»	32
ІДЕНТИФІКАЦІЯ	32
ІЗОЛЯЦІЯ	32
ІЗОТЕРАПІЯ	32
ІНТЕГРАТИВНІСТЬ ГРУПИ	32
ІМАГОТЕРАПІЯ	32
ІМПЛОЗІЯ	33
ІНДИВІДУАЛЬНА МОДЕЛЬ КОРЕКЦІЇ	33
ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ	33
ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ	33
ІНДИВІДУАЦІЯ	33
ІНЕРТНІСТЬ УВАГИ	33
ІНСАЙТ	33
ІНТЕЛЕКТУАЛІЗАЦІЯ	33
ІНТЕРВ'Ю	33
ІНТРОВЕРТ	34
ІНТРОЄКЦІЯ	34
ІНТРУЗІЯ	34
ІНТУЇЦІЯ	34

К

КАЗКОТЕРАПІЯ	35
КАТАРСИС	35
КАТАТИМНО-ІМАГІНАТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ	35
КАУЗАЛЬНА (ПРИЧИННА) КОРЕКЦІЯ	35
КІНЕЗОТЕРАПІЯ	35

КІНОТЕРАПІЯ	35
КЛІЄНТ	35
КОГНІТИВНИЙ ДИСОНАНС.....	35
КОГНІТИВНА ТЕРАПІЯ	36
КОЛЕКТИВНЕ НЕСВІДОМЕ.....	36
КОМПЛЕКС.....	36
КОМПЕНСАЦІЯ	36
КОНГРУЕНТНІСТЬ.....	36
КОНТРОБУМОВЛЕННЯ	36
КОНТРПЕРЕНЕСЕННЯ.....	36
КОНТРСУГЕСТІЯ.....	36
КОНФЛІКТ	37
КОНФЛІКТ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ	37
КОНФЛЮЄНЦІЯ (ЗЛИТТЯ)	37
КОНФОРМІЗМ.....	37
КОНЦЕНТРАЦІЯ.....	37
КОНЦЕПЦІЯ.....	37
КОРЕКЦІЙНА РИТМІКА	37
КОРЕКЦІЯ	37
КОРЕКЦІЯ СПЕЦІАЛЬНА	37
КОРЕКЦІЯ ЧАСТКОВА.....	37
КОРОТКОТРИВАЛА ПСИХОТЕРАПІЯ	38
КО-ТРЕНЕРСТВО	38
КСЕНОФОБІЯ	38

Л

ЛІБІДО	39
ЛІДЕР	39
ЛІДЕРСТВО	39
ЛОГОТЕРАПІЯ	39
ЛЯЛЬКОТЕРАПІЯ	39

М

МАКРОСЕРЕДОВИЩЕ	40
МАЛЮВАННЯ В АРТ-ТЕРАПІЇ.....	40
МАНІПУЛЮВАННЯ.....	40
МЕДИТАЦІЯ	40
МЕТАФОРА.....	40
МЕТОД ВІДВОЛКАННЯ.....	40
МЕТОД ВІЛЬНИХ АСОЦІАЦІЙ.....	40
МИСЛЕННЯ	40
МІКРОГРУПА	40
МНЕМОФОБІЯ	40

МОНОДРАМА	41
МОТИВ	41
МОТИВАЦІЯ.....	41
МУЗИКОТЕРАПІЯ	41
М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ	41

Н

НАВІЮВАННЯ	42
НАВІЮВАНІСТЬ.....	42
НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ.....	42
НАВЧАЛЬНІ ГРУПИ	42
НАДМІРНА РУХЛИВІСТЬ УВАГИ.....	42
НАПРУЖЕНІСТЬ У ГРУПІ	42
НАСТРІЙ.....	42
НЕАДАПТОВАНІ ДУМКИ	42
НЕВРОЗ.....	43
НЕГАТИВІЗМ	43
НЕГАТИВНЕ ПІДКРІПЛЕННЯ	43
НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНЕ ПРОГРАМУВАННЯ (НЛП)	43
НЕЙТРАЛЬНІ СТИМУЛИ.....	43
НЕСВІДОМЕ	43
НЕУВАЖНІСТЬ.....	43
НОРМИ	44

О

ОБДАРОВАНІСТЬ.....	45
ОБСЯГ	45
ОЙКОФОБІЯ	45
ОПИТУВАЛЬНИКИ.....	45
ОПР.....	45
ОПЕРАНТНА ПОВЕДІНКА.....	45
ОРИГАМІ.....	45
ОСОБИСТІТЬ	45

П

ПАМ'ЯТЬ.....	46
ПАРАТАКСИЧНИЙ ДОСВІД.....	46
ПАРАСКАВЕДЕКАТРІАФОБІЯ.....	46
ПАСТКИ	46
ПЕРЕЖИВАННЯ	46
ПЕРЕКЛЮЧЕННЯ.....	46
ПЕРЕКОНАННЯ	46
ПЕРЕЛЯК.....	47
ПЕРЕНЕСЕННЯ.....	47

ПЕРЕШКОДИ.....	
ПЕРСОНІФІКАЦІЯ.....	
ПЕРЦЕПЦІЯ	
ПІДСВІДОМЕ.....	
ПКТОГРАМА	47
ПІСКОВА ТЕРАПІЯ	48
ПОВЕДІНКОВИЙ ТРЕНІНГ.....	48
ПОГЛАДЖУВАННЯ	48
ПОДИВ	48
ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ	48
ПОЗИТИВНЕ ПІДКРІПЛЕННЯ	48
ПОЛЕ	48
ПОЧУТТЯ	49
ПОЧУТТЯ ПРОВІНИ.....	49
ПРИТЧА	49
ПРОГРАМА	49
ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ (МЕТОД ЕДМУНДА ДЖЕКОБСОНА)	49
ПРОЄКТИВНЕ МАЛЮВАННЯ	49
ПРОЄКЦІЯ.....	50
ПРОТАГОНІСТ	50
ПРОТОТАКСИЧНИЙ (ПОВЕРХНЕВИЙ) ДОСВІД	50
ПРОФЕСІЙНА КУЛЬТУРА.....	50
ПРОФЕСІЙНА ОРІЄНТАЦІЯ.....	50
ПСИХІКА.....	50
ПСИХІЧНИЙ ДЕТЕРМІНІЗМ	50
ПСИХОАНАЛІЗ	50
ПСИХОДИНАМІЧНИЙ ПІДХІД	51
ПСИХОДРАМА.....	51
ПСИХОДРАМА В ОСВІТІ	51
ПСИХОДРАМАТИЧНА ГРУПА.....	51
ПСИХОДРАМАТИЧНА ДІЯ	51
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА	51
ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ	51
ПСИХОТЕРАПІЯ	51
ПСИХОКОРЕКЦІЯ	51
ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ГРУПА	52
ПСИХОЛОГІЧНІ БЛОКИ	52
ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ.....	52
ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ	52
ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ПРОЦЕС	52

Р

РАПОРТ	53
РАЦІОНАЛІЗАЦІЯ	53
РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНА ТЕРАПІЯ (РЕТ)	53
РЕАКТИВНЕ УТВОРЕННЯ	53
РЕАТРИБУЦІЯ.....	53
РЕГРЕСІЯ.....	53
РЕЛАКСАЦІЯ	54
РЕПРЕЗЕНТАТИВНА СИСТЕМА	54
РЕТАРДАЦІЯ	54
РЕТРОФЛЕКСІЯ	54
РЕФЛЕКСІЯ	54
РЕФРЕЙМІНГ	54
РЕФРЕЙМІНГ ЗМІСТУ	54
РЕФРЕЙМІНГ КОНТЕКСТУ	55
РИГІДНІСТЬ.....	55
РИТУАЛ.....	55
РІШУЧІСТЬ	55
РОЗВИВАЮЧІ ГРУПИ	55
РОЗПОДІЛ	55
РОЗСІЯНІСТЬ	55
РОЛЬ.....	55
РОЛЬОВА ГРА.....	55

С

САМІСТЬ.....	56
САМОАНАЛІЗ	56
САМОІДЕНТИЧНІСТЬ.....	56
САМООЦІНКА	56
САМОПОЧУТТЯ.....	56
СЕНСИТИВНІСТЬ.....	56
СИМПТОМАТИЧНА КОРЕКЦІЯ	56
СИНДРОМ АДАПТАЦІЙНИЙ (СИНДРОМ АДАПТАЦІЇ)	56
СИНТАКСИЧНИЙ ДОСВІД	57
СІМЕЙНА ПСИХОТЕРАПІЯ.....	57
СІМЕЙНИЙ ДІАГНОЗ	57
СНОВИДІННЯ	57
СОКРАТИЧНИЙ ДІАЛОГ	57
СОМНІФОБІЯ	57
СОРОМ.....	57
СОЦІАЛЬНА ТЕРАПІЯ	58
СОЦІАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ	58
СОЦІАЛЬНІ ОБ'ЄКТИ.....	58

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ (СПТ)	58
СОЦІОДРАМА	58
СОЦІОФОБІЯ	58
СПЕЦИФІКАЦІЯ	58
СПІВПЕРЕЖИВАННЯ	59
СПОНТАННІСТЬ	59
СТЕРЕОТИП	59
СТІЙКІСТЬ	59
СТИМУЛ	59
СТРАХ	59
СТРЕС	59
СТРЕСОР	60
СУБЛІМАЦІЯ	60
СУБСОЦІАЛЬНІ ОБ'ЄКТИ	60
СУГЕСТИВНІСТЬ	60
СУГЕСТІЯ	61
СУГЕСТОР	61
«СУПЕР-ЕГО», АБО «НАД-Я»	61
СУПРАСОЦІАЛЬНІ ОБ'ЄКТИ	61

Т

ТАЙМ-АУТ	62
ТАНЦЮВАЛЬНА ТЕРАПІЯ	62
Т-ГРУПА	62
ТЕАТРАЛЬНА ПСИХОДРАМА	62
ТЕЛЕВІДНОСИНИ	62
ТЕЛЕ	62
ТЕНДЕНЦІЯ ДО САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ	62
ТЕСТ ПСИХОЛОГІЧНИЙ	62
ТЕХНІКА АВЕРЗІЇ	62
ТИПОВА МОДЕЛЬ КОРЕКЦІЇ	63
ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНА ПСИХОТЕРАПІЯ	63
ТРАВМА ПСИХІЧНА (ПСИХОЛОГІЧНА)	63
ТРАВМАТОФОБІЯ	63
ТРАНЗАКТНИЙ АНАЛІЗ	63
ТРАНЗАКЦІЇ	63
ТРАНСФЕР	63
ТРЕНЕР	63
ТРЕНІНГ	64
ТРЕНІНГ ПІДВИЩЕННЯ ПОЧУТТЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ	64
ТРЕНІНГ САМОСТВЕРДЖЕННЯ	64
ТРЕНІНГ СЕНСИТИВНОСТІ	64
ТРЕНІНГОВА ГРУПА	65

ТРИВОГА.....	65
ТРИВОЖНІСТЬ	65
ТРИКУТНИКИ, АБО ТРИАНГУЛЯЦІЯ	65

У

УВАГА	66
УНИКНЕННЯ (ІГНОРУВАННЯ).....	66
УПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ.....	66
УПРАВЛІНСЬКІ ІГРИ.....	66
УЧЕНА НЕУВАЖНІСТЬ	66
УЯВА.....	66
УЯВНА НЕУВАЖНІСТЬ.....	66

Ф

ФАРМАКОФОБІЯ.....	67
ФЕДИНГ (ЗГАСАННЯ)	67
ФІГУРА	67
ФІЗІОЛОГІЧНА ЗБУДЛИВІСТЬ	67
ФІЛОФОБІЯ	67
ФОБІЯ.....	67
ФОБОФОБІЯ	67
ФОРМУВАННЯ РЕАКЦІЇ	67
ФОТОТЕРАПІЯ.....	67
ФРУСТРАЦІЯ	67

Х

ХАРИЗМА	69
ХОЛОТРОПНА ТЕРАПІЯ	69
ХРОМОФОБІЯ.....	69

Ц

ЦИНІЗМ	70
ЦІННІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ.....	70
ЦІННОСТІ	70

Ч

ЧАСТКОВА КОМПРОМІСНА РЕАКЦІЯ	71
ЧУЙНІСТЬ.....	71
ЧУТЛИВІСТЬ.....	71

Ш

ШВИДКІСТЬ МИСЛЕННЯ	72
ШЕРІНГ.....	72
ШТРАФ	72

Щ	
ЩАСТЯ	73
ЩИРІСТЬ	73
Ю	
ЮНІСТЬ	74
Я	
«Я»	75
«Я-ІДЕАЛЬНЕ»	75
ЯКІР	75
ЯКІСТЬ	75
«Я-КОНЦЕПЦІЯ»	75
«Я-РЕАЛЬНЕ»	75
«Я-ФАНТАСТИЧНЕ».....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76

ВСТУП

Актуальність «Термінологічного словника із психокорекції» для здобувачів вищої освіти ОС «Бакалавр» ОП «Психологія» обумовлена необхідністю оволодіння майбутніми психологами основною термінологією із психокорекції для кращого розуміння, засвоєння та вільного і свідомого використання наукових термінів під час опрацювання матеріалу лекцій, підготовки до практичних і семінарських занять, заліків та іспитів, написання рефератів, курсових робіт та виконання завдань, передбачених робочими програмами з дисципліни.

Словник може бути використаний студентами під час підготовки до різних форм аудиторних занять, для виконання домашніх завдань, у процесі самоосвіти, а також викладачами під час укладання завдань для самостійної роботи студентів, для проведення поточних контрольних заходів, під час підготовки матеріалів лекцій, методичних розробок тощо.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

А

АБЛЮТОФОБИЯ (абультюфобія) – нав'язливий страх плавання; миття та водних процедур.

АБСАНС – короткочасне затемнення, блокування свідомості.

АБУЛІЯ – порушення волі, часткова або повна відсутність бажань і спонукань до дій.

АВТОІДЕНТИФІКАЦІЯ – самовизначення, ідентифікація (отождження) себе з іншим або іншими (групою). В останньому випадку синонімічно використовується термін «групова ідентифікація» (або «соціальна ідентифікація»).

АВТОСУГЕСТІЯ – сугестія, вплив, вироблений людиною на саму себе.

АГОРАФОБИЯ – різновид тривожного розладу людини, патологічний стан, під час якого люди відчувають страх перед громадськими місцями й відкритим простором.

АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА – одна з форм реагування на різні несприятливі у фізичному і психічному відношенні життєві ситуації, що викликають стрес, фрустрацію і под. стани. Психологічно агресивна поведінка виступає одним із основних способів вирішення проблем, пов'язаних зі збереженням індивідуальності й тотожності, із захистом почуття власної цінності, самооцінки, рівня домагань, а також збереженням і посиленням контролю над істотним для суб'єкта оточенням. Агресивні дії виступають у якості: 1) засобу досягнення значимої мети; 2) засобу психологічної розрядки; 3) засобу задоволення потреби в самореалізації та самоствердженні.

АГРЕСИВНІСТЬ – емоційний стан і риса характеру особистості, одна з форм реагування людини на різноманітні несприятливі у фізичному і психічному відношенні життєві ситуації, які викликають імпульсивність активності поведінки, афективність переживання – гнів, злість, прагнення заподіяти іншому фізичної чи моральної травми та інші подібні стани.

АГРЕСІЯ – ворожа внутрішня установка або ворожий тип діяльності індивіда чи групи щодо іншого індивіда або групи. Агресія виражається в поведженні, спрямованому на нанесення шкоди або збитку іншому і фізично, і морально.

АДАПТАЦІЯ (лат. *adaptatio* – «пристосування») – пристосування організму до певних умов існування, які постійно змінюються у процесі еволюційного розвитку, зміна чутливості органів чуття під впливом більш чи менш тривалої дії тих або інших подразників, напр., пристосування ока до світла чи темряви.

АДЕКВАТНІСТЬ – відповідність моделі поведінки індивіда відомим моделям поведінки.

АКСЮДРАМА – вид соціодрами, заснований на роботі з особистісними цінностями.

АКТИВНЕ СЛУХАННЯ – складне комунікативне вміння, сприйняття сенсу сказаного, що полягає в умінні слухати і співчувати співрозмовнику; у проясненні для себе інформації шляхом перефразування висловлювань співрозмовника; допомагає визначити проблеми клієнта і способи їх вирішення.

АКТИВНІСТЬ – загальна характеристика живих істот, їх власна динаміка як джерело перетворення, зміни чи підтримки ними життєво значимих зв'язків із навколишнім світом.

АКЦЕНТУАЦІЯ ХАРАКТЕРУ – надмірна вираженість окремих рис характеру та їх комбінацій, що становить крайні варіанти психічної норми, які межують із психопатіями.

АЛЕКСИТИМІЯ – нездатність суб'єкта називати емоції, пережиті ним самим або іншими, тобто переводити їх у вербальний план. Явище описане Р. Є. Сіфнеосом у 1967 р. і розглядалося ним як передумова розвитку психосоматичних захворювань.

АМБІВАЛЕНТНІСТЬ (подвійність, двозначність) – подвійність, двозначність, іноді суперечливість. У психології почуттів означає двоїсте переживання, спільну присутність у душі двох протилежних, начебто несумісних прагнень відносно одного об'єкта – наприклад, симпатії і антипатії.

АНГЕДОНІЯ – психічний стан, який характеризується загальною відсутністю інтересу до життя, втратою здатності насолоджува-

тися, радіти. Розглядається як чітка ознака депресії. Може бути наслідком соматичних захворювань.

АНИМАЦІЙНА ТЕРАПІЯ – сучасна технологія соціальної реабілітації з метою зміни поведінки, міжособистісних і колективних відносин, у процесі якої відбувається, з одного боку, «розблокування» громадських зв'язків і встановлення теплих, довірливих відносин, з іншого – навчання та оволодіння навиками позитивного мислення, естетики і поезики.

АНОМІЯ – поняття, введене Є. Дюркгеймом для пояснення поведінки з відхиленнями: самогубств, апатії, розчарування та ін. Являє собою історично обумовлений процес руйнування базових елементів культури – насамперед у плані етичних норм – за досить різкої зміни суспільних ідеалів і моралі. Певні соціальні групи перестають почувати свою причетність до суспільства, відчужуються; членами цих груп відкидаються і колишні, і нові соціальні норми й цінності, зокрема зразки поведінки, що соціально декларуються. Замість конвенціональних засобів досягнення мети – індивідуальних або суспільних – висуваються власні засоби, зокрема протиправні. Прояви аномії, зачіпаючи під час соціальних потрясінь усі верстви населення, особливо сильно діють серед молоді.

АНОРМАЛЬНА ПОВЕДІНКА – спосіб або характер дій, що відхиляється від загальноприйнятих норм, заподіює шкоди, занепокоєння або пригніченості навколишнім.

АПАТІЯ – стан, що характеризується емоційною пасивністю, байдужністю, спрощенням почуттів, байдужістю до подій навколишньої дійсності й ослабленням спонукань та інтересів. Протікає на тлі зниженої фізичної і психологічної активності. Апатія може бути короткочасною або тривалою. Апатія формується внаслідок тривалого розладу психіки. Цей стан іноді виникає під час деяких органічних уражень головного мозку. Апатія може спостерігатися під час слабоумства, а також бути наслідком тривалого соматичного захворювання.

АРТ-ТЕРАПІЯ – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на мистецтві, насамперед образотворчому, і творчій діяльності. За допомогою створення візуальних образів відбувається усвідомлення

неусвідомленого психологічного матеріалу через ці образи, взаємодія між автором художньої роботи, самою художньою роботою і психотерапевтом, надання захисного середовища для вияву сильних переживань, естетичність не має великого значення.

АРХЕТИП (від грец. – початок, образ) – універсальні образи чи символи, які містяться у колективному несвідомому; схиляють індивідуума відчувати почуття чи думки у певний спосіб відповідно до цього об'єкта або ситуації. Згідно з К. Г. Юнгом, архетипи являють собою структурні елементи людської психіки, приховані у колективному несвідомому, загальному для всього людства. Вони успадковуються подібно тому, як успадковується будова тіла.

АСКЕТИЗМ – заперечення, відмова собі в задоволенні.

АСТРАФОБИЯ – панічний страх гуркоту грому і блискавок.

АТІХІФОБИЯ – страх зробити помилку.

АУТИЗМ – занурення до світу особистих переживань, із послабленням або втратою контакту з дійсністю, втратою інтересу до реальності, відсутністю прагнення до спілкування з оточенням, бідністю емоційних виявів.

АУТОАГРЕСІЯ – агресія, спрямована на себе, яка може проявлятися в самозвинуваченнях, самоприниженні, нанесенні собі тілесних ушкоджень, суїцидній поведінці та ін.

АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ (грец. *autos* – «сам» + *genos* – «рід, походження») – метод лікувального самонавіювання, запропонований І. Шульцом у 1932 р. Спочатку шляхом самонавіювання досягається розслаблення м'язів – релаксація, створюється відчуття тепла, холоду, що свідчить про керування вегетативними функціями. Потім у цьому стані проводять самонавіювання, спрямоване на ті чи інші функції організму.

Б

БАЗАЛЬНА ДОВІРА – внутрішнє відчуття того, що соціальний світ – це безпечне та стабільне місце, а люди, що опікують, турботливі й надійні.

БАЗАЛЬНА ТРИВОГА – почуття ізольованості чи безпорадності, яке переживає дитина щодо потенційно небезпечного зовнішнього світу. Термін використовує психоаналітичний теоретик Карен Горні.

БАЗИСНІ ПОМИЛКИ (*в індивідуальній психотерапії А. Адлера*) – це когнітивні утворення, що формують специфічні жорсткі і не ефективні моделі поведінки.

БАР'ЄРИ ПСИХОЛОГІЧНІ – психічний стан, що проявляється як неадекватна пасивність, яка перешкоджає виконанню тих або інших дій, – внутрішня перешкода психологічного походження: небажання, страх, сумнів та ін. Часто з'являється в ділових і особистих взаєминах, заважаючи встановленню відкритих і довірливих стосунків. Емоційний механізм полягає в посиленні негативних переживань та установок, які асоціюються із завданням, – сорому, почуття провини, страху, тривоги, низької самооцінки (наприклад, страх сцени). У соціальній поведінці представлені бар'єрами комунікативними (бар'єрами спілкування), що проявляються у відсутності емпатії, у твердості міжособистісних соціальних установок та ін.; а також бар'єрами значеннєвими.

«БАТЬКО» – це его-стан з інтеріоризованими раціональними нормами поведінки, вимог і заборон. Структура особистості, за Е. Берном, характеризується наявністю трьох станів «Я»: «Батько», «Дитина», «Дорослий».

БЕЗУМОВНЕ ПРИЙНЯТТЯ – це повне прийняття особистості клієнта, незалежно від того, що він говорить або робить.

БЕСІДА – метод одержання інформації на основі вербальної (словесної) комунікації. Широко застосовується в різних сферах психології (соціальній, медичній, дитячій та ін.), є основним способом уведення того, хто досліджується, в ситуацію психологічного експерименту-

вання – від строгої інструкції у психофізичному експерименті до вільного спілкування у психотерапії.

БІБЛЮДРАМА – жанр психодрами, в основі якого лежить психодраматичне розігрування біблійних сюжетів, в яких закладені основні архетипічні конфлікти людини.

БІБЛІОТЕРАПІЯ (книголікування) – спеціальний корекційний вплив на клієнта з допомогою читання спеціально підібраної літератури з метою нормалізації або оптимізації його психічного стану; психологічна допомога, зняття душевного стресу і лікування людей, в основі якого лежить читання ними книжок певного змісту і тематики. Бібліотерапію застосовують для корекції емоційних та інших психічних станів із допомогою спрямованого читання спеціально підібраної літератури.

БІЛЬ – психічний стан, що виникає внаслідок надсильних або руйнівних впливів на організм під час загрози його існуванню або цілісності. З погляду емоційного переживання болюче відчуття має гнітючий тяжкий характер, часом характер страждання, слугує стимулом для різноманітних захисних реакцій, спрямованих на усунення зовнішніх або внутрішніх подразників, що обумовили виникнення цього відчуття.

БІОЕНЕРГЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ О. ЛОУЕНА – це напрям психотерапії, що входить у групу технік тілесно-орієнтованого підходу, в межах якого тіло і процеси, які в ньому відбуваються, виступають однією з головних «мішеней» психотерапії. Клієнт у терапії аналізується не лише за своєю «психологічною частиною» (думками, емоціями, поведінкою, сновидіннями, фантазіями тощо), але й за тілом.

В

ВЕГЕТОТЕРАПІЯ – це форма рейхіанської психотерапії, що включає фізичні прояви емоцій.

ВЕРБАЛІЗАЦІЯ – процес словесного вираження, перетворення на слова зорових образів, образів мислення або сновидінь. Психоаналіз є спробою вербалізації невербалізованого, оскільки його зміст – неусвідомлена психічна діяльність – невербальний за своєю суттю, а вербальні формулювання тільки перекичують його.

ВИМАГАННЯ – способи поведінки, з допомогою яких люди реалізують звичні установки, викликаючи у себе негативні почуття.

ВИТІСНЕННЯ – один із найбільш простих механізмів психологічного захисту, спрямованих на видалення зі свідомості неприйнят-ного змісту. Витіснення здійснює або Его, або Супер-Его.

ВІДВОЛІКАННЯ УВАГИ – це мимовільне переміщення уваги з одного об'єкта на інший. Воно виникає під час дії сторонніх подразників на людину, зайняту в цей момент якоюсь діяльністю.

ВІДЧУТТЯ – психічний процес відображення в головному мозку людини окремих властивостей предметів об'єктивної дійсності внаслідок їх безпосереднього впливу на органи чуття, перетворення зовнішніх подразнень.

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ – це конфлікт усередині психологічного світу особистості, який являє собою зіткнення її протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цінностей, цілей, ідеалів).

ВНУТРІШНЯ ЗОНА – це процеси та події, які відбуваються в нашому тілі.

ВОЛЯ – свідомо організація і саморегуляція людиною своєї діяльності і поведінки, що спрямовані на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод під час досягнення поставленої мети.

Г

ГАПТОФОБИЯ – страх дотику оточуючих людей.

ГЕШТАЛЬТ – образ, який створюється суб'єктом у контакті з навколишнім світом залежно від своїх потреб, бажань чи незавершених (на цей момент) ситуацій.

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЯ – це гуманістична екзистенціальна терапія, заснована на переконанні, що люди народжуються зі здатністю й можливістю знаходитися в контакті з іншими людьми, які приносять задоволення, і вести творче та радісне життя.

ГШЕРАКТИВНІСТЬ – стан, під час якого активність і збудливість людини перевищує норму.

ГШЕРКОМПЕНСАЦІЯ – це часткове пристосування завдяки розвитку прагнення до досконалості в одній сфері життєдіяльності.

ГШЕРКОРЕКЦІЯ (*прийом*) – ефективний прийом для корекції поведінки дітей і дорослих, що порушують інституційні норми. Суть його в тому, щоб індивід спочатку і негайно відновив зруйнований ним порядок речей, попросив вибачення через свою неадекватну поведінку, а потім прийняв на себе додаткові обов'язки зі збереження середовища перебування.

ГШНОЗ – викликаний стан, за зовнішніми ознаками подібний зі сном і який являє собою змінений стан свідомості.

ГЛИНОТЕРАПІЯ – вид арт-терапії, дуже цікавий та дієвий для відновлення балансу і гармонії людини. Цей вид арт-терапії може бути застосований і для дорослих, і для дітей від 4-х років. Глинотерапія допомагає у вирішенні найрізноманітніших питань: тривога, страхи, занепокоєння, стрес, депресія, загалом проблем, яких людина хоче позбутися.

ГЛЯДАЧІ – учасники групи терапії, що не беруть активної участі у психодрамі, проте теж можуть впливати на протагоніста – критикою, підтримкою, бурхливими оваціями, адже чим пригніченішим той себе відчуває, тим більше він потребує чужої підтримки. Інколи глядачі можуть самі стати «пацієнтами» цього методу, оскільки чужі проблеми сприймаються ніби власні, аналогічні.

ГОРЕ – це універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату значимого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього.

ГРА – діяльність людини з моделювання іншого виду діяльності з розважальною чи навчальною метою.

ГРУПА РЕФЕРЕНТНА – реальна чи умовна група людей, система норм, цінностей та оцінок якої є еталоном для індивіда, і на яку він орієнтується у своїй поведінці й самооцінці.

ГРУПИ ЗУСТРІЧЕЙ – тренінгові групи, спрямовані на з'ясування індивідуальності та розвитку кожної людини як особистості. Їх мета – усвідомлення і, можливо, повна реалізація потенціалу особистісного й інтелектуального розвитку, який закладено в кожній людині.

ГРУПИ ПІДТРИМКИ – групи, метою яких є психологічна підтримка та допомога учасникам, які мають схожі проблеми.

ГРУПОВА ДИНАМІКА – сукупність групових дій та інтеракцій, що виникають внаслідок стосунків і взаємодії членів групи, їх діяльності та впливу зовнішнього оточення, і є розвитком, або рухом, групи в часовому вимірі.

ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ – психотерапевтичний метод, специфіка якого полягає в цілеспрямованому використанні групової динаміки, тобто всієї сукупності стосунків і взаємодій, яка виникає між учасниками групи, зокрема і групового психотерапевта, з лікувальною метою.

ГРУПОВА РЕФЛЕКСІЯ – комплексна, структурно-динамічна організація, до складу якої входять компоненти взаємодії, взаєморозуміння і взаємоузгодження. Для ефективного функціонування групової рефлексії потрібна реалізація партнерами двох стратегій: «єдність-інтеграція», «єдність-диференціація». Від індивідуальної рефлексії групова відрізняється як функція від ролі. Групова рефлексія впливає з діалогічного спілкування суб'єктів.

ГРУПУВАННЯ – розбивка матеріалу за групами.

ГУМОР – здатність людини бачити, розуміти і відображати в явищах смішні сторони, ставитися до них доброзичливо і жартома.

Д

ДЕБРИФІНГ – одноразова неструктурована психологічна бесіда з людиною, яка пережила екстремальну ситуацію або психологічну травму. Метою дебрифінгу є зменшення психологічної травматизації шляхом пояснення людині, що з нею сталося і вислуховування її думки.

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА – це система вчинків чи окремі вчинки, що суперечать прийнятим у суспільстві правовим чи моральним нормам.

ДЕСТРУКТИВНІСТЬ (від лат. *destructio* – «руйнування, порушення нормальної структури чого-небудь») – негативне ставлення людини до самої себе або до інших і відповідна до цього ставлення поведінка.

ДЕФЛЕКСІЯ (лат. *de* – префікс, що означає відміну, видалення, і *flexio* – «ухиляння») – намагання людини уникнути спілкування з іншими «тут і тепер».

ДИЛЕМИ – це стратегії поведінки, побудовані на альтернативному мисленні, що припускають дві взаємовиключні форми поведінки. Наприклад, у клієнта є виражене прагнення до близькості з іншою людиною. Однак виникає форма близькості така, що під час цього клієнт втрачає самостійність, виникає відчуття залежності. Самостійність же означає повну протилежність близькості і викликає почуття самотності. Отже, у клієнта виникає дилема: або він самостійний, але самотній, або він близький з коханою людиною, але залежний. Обидва ці варіанти клієнта не влаштовують, і він демонструє по черзі кожен з них, відчуваючи під час цього страждання і незадоволеність.

ДИСМОРФОФОБІЯ – страх власної зовнішності. У разі цього психічного розладу людина надмірно стурбована й зайнята незначним дефектом або особливістю свого тіла.

ДИСОЦІАЦІЯ – психічний процес, механізм психологічного захисту. Внаслідок роботи цього механізму людина починає сприймати те, що відбувається з нею, так, ніби це відбувається не з нею, а з кимось іншим. Така «дисоційована» позиція захищає від надлишкових, нестерпних емоцій.

ДИСПОЗИЦІЯ – доволі стійка схильність особистості до певного характеру і чіткої послідовності поведінкових актів.

ДИРЕКТОР – «ведучий» психодрами. Він безпосередньо не бере участі в ній, проте він дає важливі інструкції і коригує процес постановки вже під час її проведення. Може впливати безпосередньо на протагоніста, наприклад, жартами та порадами. Якщо протагоніст бере на себе активну роль і починає сам вести психодраму, директор може виконувати пасивну роль або впливати на учасників опосередковано.

ДИСТРЕС – негативний вплив стресів і стресових ситуацій на діяльність аж до її повного руйнування.

«ДИТИНА» – емотивне начало в людині, яке виявляється у двох видах: природна і адаптована дитина. Структура особистості, за Е. Берном, характеризується наявністю трьох станів «Я»: «Батько», «Дитина», «Дорослий».

ДІАГНОЗ ПСИХОЛОГІЧНИЙ – кінцевий результат діяльності психолога, спрямований на з'ясування сутності індивідуально-психологічних особливостей особистості з метою оцінки їх актуального стану, прогнозу подальшого розвитку й розробки рекомендацій, зумовлених завданням психодіагностичного обстеження.

ДОПОМІЖНЕ «Я» – це члени групи, яких вибирає протагоніст у психодрамі для зображення відсутніх учасників сцени, яка програється.

ДОПОМІЖНІ (ДОДАТКОВІ) «Я» – «актори» психодрами, люди, що виконують ролі з історії протагоніста. Як уже згадувалось раніше, правдивість гри не потрібна, до того ж ролі можуть бути різні, навіть символічні. Вони розігрують у реальному житті все те, що відбувається у протагоніста в його внутрішньому світі.

«ДОРΟΣЛИЙ» – здатність людини об'єктивно оцінювати дійсність за інформацією, одержаною внаслідок власного досвіду, і на основі цього приймати незалежні, адекватні ситуації, рішення. Структура особистості, за Е. Берном, характеризується наявністю трьох станів «Я»: «Батько», «Дитина», «Дорослий».

ДРАМАТЕРАПІЯ – використання літературних сюжетів, що розігруються на сцені з психотерапевтичною метою.

Е

«ЕГО», АБО «Я» – центральна інстанція саморегуляції особистості. «Его» контролює поведінку, врівноважуючи імпульси людини з вимогами соціального оточення, здійснює раціональний аналіз навколишньої ситуації, створює план поведінки, орієнтуючись на навколишнє середовище.

ЕГОПСИХОЛОГІЯ – один із напрямів психоаналізу, що ставить у центр дослідження проблему людського «Я».

ЕГО-СИНТОННІСТЬ – поведінка, сумісна з власними стандартами, наприклад, риса характеру, яка може бути неприємна іншим, проте не заважає самій людині.

ЕГО-СТАНИ – актуальний спосіб існування «Я»-суб'єкта.

ЕЙДЖИЗМ – негативне ставлення до людей літнього віку.

ЕЙСОПТРОФОБИЯ – страх власного відображення у дзеркалі.

ЕЙФОРІЯ – підвищений радісний, веселий настрій, стан благодушності й безтурботності, який не відповідає об'єктивним обставинам, за якого спостерігається мімічне й загальне рухове пожвавлення, психомоторні порушення.

ЕКСТРАВЕРТ – це тип особистості (або поведінки), що орієнтований у своїх проявах на навколишній світ, на оточення. Протилежним поняттям є інтроверт.

ЕКСЦЕС – крайній прояв чогось, надмірність; порушення нормального перебігу явищ або процесів.

ЕМОЦІЇ – психічне відбиття у формі безпосереднього упередженого переживання життєвого змісту явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта.

ЕМОЦІЙНА ДЕЗАДАПТАЦІЯ – стан, викликаний хронічною емоційною напруженістю, що виражається у поведінці тимчасовим зниженням практично всіх психічних функцій (від їх нормального рівня розвитку) через механізми нагромадження фізіологічного нервового виснаження та виникнення симптомів псевдоадаптаційної поведінки (невротичних симптомів).

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ – негативне психічне явище, за якого відбувається емоційне виснаження; динамічний процес, який виникає поетапно, у повній відповідності до механізму розвитку стресу.

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ – психічні стани, які виникають у процесі життєдіяльності суб'єкта й визначають не тільки рівень інформаційно-енергетичного обміну (як функціональні стани), але й спрямованість поведінки. Основні емоційні стани, які виділяють у психології: 1) радість (задоволення, веселощі); 2) смуток (апатія, сум, депресія); 3) гнів (агресія, озлоблення); 4) страх (тривога, переляк); 5) подив (цікавість); 6) відраза (презирство, бридливність).

ЕМОЦІЙНІСТЬ – властивості людини, що характеризують зміст, якість і динаміку її емоцій та почуттів. Змістовні аспекти емоційності відбивають явища й ситуації, що мають особливу значимість для суб'єкта. Вони нерозривно пов'язані зі стрижневими особливостями особистості, її моральним потенціалом: спрямованістю мотиваційної сфери, світоглядом, ціннісними орієнтаціями та ін.

ЕМПАТІЯ (англ. *empathy* – «співпереживання») – розуміння стосунків, почуттів, психічних станів іншої особи у формі співпереживання.

ЕРГОФОБІЯ – страх працювати. Зазвичай цей вид фобії пов'язаний з іншими соціальними фобіями, як-от страх не впоратися з роботою, страх комунікації з іншими співробітниками.

ЕРОТИЗМ – гіперсексуальність людини, хтивість, підвищений статевий потяг.

ЕТИКА ПСИХОЛОГА ПРОФЕСІЙНА – реалізація психологом у своїй діяльності специфічних моральних вимог, норм поведінки як у стосунках із колегами, науковим співтовариством, так і з випробуваними, респондентами, особами, що звертаються по психологічну допомогу.

«ЕФЕКТ ЧАСТКОВОГО ПІДКРІПЛЕННЯ» – феномен поведінки, за якого підкріплення, яке є не постійним і виникає непередбачувано, особливо сильно закріплює бажану дію. Саме на цьому психологічному ефекті заснована дія гральних автоматів.

Є

ЄВПОФОБИЯ – нав’язливий страх почути гарну новину.

ЄРЕСИФОБИЯ – нав’язливий страх ідей, що відрізняються від загальноприйнятих.

ЄХИДНІСТЬ – риса характеру людини, що проявляється у недоброзичливості, в’їдливості. Такій людині притаманні лукавство, намір зачепити іншу людину, образити її, навмисне дошкулити.

Ж

ЖЕСТ – спеціально відпрацьовані рухи людини, що передають її психічний стан, мають сигнальне значення.

ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР ЛЮДИНИ – сукупність природних і соціокультурних умов, чинників, що забезпечують відтворення й удосконалення життя людини як психосоціальної істоти, задоволення її потреб життєзабезпечення та діяльнісного існування. Включеність людини у різні сфери суспільства, її політичне, виробничо-економічне, культурно-ідеологічне й соціально-побутове життя визначають наявність відповідного політичного, виробничо-економічного, культурно-ідеологічного й соціально-побутового простору.

ЖИТТЄВИЙ СЦЕНАРІЙ – це життєвий план, що нагадує спектакль, який особистість вимушена грати. Він включає батьківські послання (соціальні норми, заборони, правила поведінки). Діти одержують від батьків вербальні сценарні повідомлення як загального життєвого плану, так і життя людини, що стосуються різних сторін: професійний сценарій, сценарій одруження-заміжжя, освітній, релігійний та ін. Батьківські сценарії можуть бути: конструктивними, деструктивними і непродуктивними.

ЖУЇР – людина, яка шукає в житті тільки насолоди.

ЗАБОРОННІ ТА РАННІ РІШЕННЯ – одне з ключових понять транзактного аналізу, яке означає послання, що передається у дитинстві від батьків до дітей з его-стану «Батько» у зв'язку з турботами й переживаннями батьків. Ці заборони можна порівняти зі сталими матрицями поведінки. У відповідь на послання дитина приймає те, що називається «ранні рішення», тобто формули поведінки, які випливають із «заборони».

ЗАГАЛЬНА МОДЕЛЬ КОРЕКЦІЇ – це система оптимального вікового розвитку особистості загалом. Вона включає в себе охоронно-стимулюючий режим для дитини, відповідний розподіл навантажень з урахуванням психічного стану, організацію життєдіяльності дитини в школі, в сім'ї та інших групах.

ЗАГАЛЬНИЙ КОНТИНУАЛЬНИЙ ПІДХІД – це професійний підхід, під час якого фахівець спочатку є послідовником однієї теорії і вивчає все, що відоме в цій галузі, а потім, набувши професійного фундаменту і професійного досвіду, починає виходити за межі базової для нього теорії. Такий професіонал може використовувати концептуальні положення одних теорій, а техніку і практичні підходи – інших.

ЗАМІЩЕННЯ – захисний механізм психіки, що полягає у задоволенні або пригніченні незадоволених бажань із допомогою іншого об'єкта. Цей механізм вмикається тоді, коли вираження почуттів відносно певного об'єкта несе в собі небезпеку і викликає тривогу. Подібну ситуацію можна спостерігати у транспорті, коли на випадкового пасажера виливається гнів, першочергово спрямований, наприклад, на керівника.

ЗАМКНЕНІСТЬ – порушення, що проявляється у звуженні кола спілкування, зменшенні можливостей емоційного контакту з навколишніми людьми, зростанні труднощів встановлення нових соціальних відносин.

ЗАОХОЧЕННЯ ГЕТЕРОАГРЕСІЇ (*під час депресії*) – переведення самозасудження у засудження інших. Гнів може надати відчуття сили і влади. Клієнт починає сприймати себе позитивніше.

ЗАПЕРЕЧЕННЯ – це прагнення уникнути нової інформації, несумісної з тими особистими уявленнями, що склалися. Наприклад, людина говорить гнівним голосом, її міміка виражає злість, але вона зауважує і стверджує, що не злиться. Алкоголіки досить часто заперечують свою залежність від алкоголю.

ЗАХИСНИЙ МЕХАНІЗМ ПСИХІКИ – несвідомий психологічний механізм, який зменшує занепокоєння, що виникає через появу неприйнятних або потенційно шкідливих подразників.

ЗАХИСТ ПСИХОЛОГІЧНИЙ – система регуляторних механізмів у психіці, які спрямовані на усунення або зведення до мінімуму негативних, таких, що травмують особистість, переживань, сполучених із внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги й дискомфорту.

ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК – повідомлення, адресоване іншій людині про те, як її сприймають, що відчувають у спільних взаєминах, які почуття викликає її поведінка.

ЗГУЩЕННЯ – комбінація різних елементів, навіть їх накладання один на одного в одному елементі сновидіння.

ЗЛИТТЯ – невротичний механізм прагнення до контакту. Воно виникає тоді, коли індивідуум не може диференціювати себе й інших, не може визначити, де закінчується його «Я» і починається «Я» іншої людини.

ЗОВНІШНЯ ЗОНА – сукупність зовнішніх подій, які надходять у нашу свідомість як сенсорні сигнали.

ІГРОВА ТЕРАПІЯ – метод психотерапевтичної дії на дітей і дорослих із використанням гри. В основі різних методик, описуваних цим поняттям, лежить визнання того, що гра робить сильний вплив на розвиток особистості.

«ІД», «ВОНО» – біологічний компонент, первинне джерело психічної активності, вмістище інстинктів, кероване принципом задоволення. Зберігається незмінним впродовж усього життя людини. Це неусвідомлювана частина особистісного «Я», що виступає імпульсним енергетичним джерелом потягів і дій.

ІДЕНТИФІКАЦІЯ – це підвищення почуття власної значимості шляхом ототожнення себе з видатними особистостями. Захисний механізм покликаний захищати Его від фрустрації шляхом ототожнення його із сильною інстанцією. Часто ідентифікація є засобом захисту від відчуття особистої неповноцінності шляхом приєднання до якоїсь могутньої організації або до авторитетної людини.

ІЗОЛЯЦІЯ (франц. *isoles* – «відділяти, відокремлювати») (**ЕГОТИЗМ**) – відокремлення суб'єкта від звичних умов життя, спілкування і власного внутрішнього світу; видалення інстинктивних імпульсів із підсвідомості за свідомого збереження послідовності подій і розуміння ситуації. Іноді під час сильної травматизації, наприклад, смерті близької людини, пацієнт розуміє, яка це велика втрата, але перестає на неї емоційно реагувати. Відбувається так зване «задерев'яніння», зниження чутливості до травмуючого фактора.

ІЗОТЕРАПІЯ – лікувальний вплив засобами образотворчого мистецтва (малювання, ліплення, декоративно-ужиткове мистецтво); використання прийомів графіки, живопису. Це заняття з дітьми, в основу яких покладені різні методи образотворчого мистецтва. Його відносять до найбільш поширених видів арт-терапії.

ІНТЕГРАТИВНІСТЬ ГРУПИ – міра єдності, спільності членів групи один з одним.

ІМАГОТЕРАПІЯ – вплив через образ, театралізацію, драматизацію.

ІМПЛОЗІЯ (англ. *implosion* – «внутрішній вибух») – це страх бути знищеним дійсністю, який відчують люди, що не мають первинної онтологічної безпеки. Був використаний шотландським психіатром Р. Д. Лейнгом у 1960 р.

ІНДИВІДУАЛЬНА МОДЕЛЬ КОРЕКЦІЇ – це корекція різних порушень у дитини чи підлітка з урахуванням його індивідуально-типологічних, психологічних особливостей. Це досягається в процесі створення індивідуальних психокорекційних програм, спрямованих на корекцію наявних недоліків з урахуванням індивідуальних факторів.

ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ – напрям у психотерапії, що базується на теорії особистості А. Адлера, в якій підкреслюється винятковість кожного індивідуума і тих процесів, за допомогою яких люди долають свої недоліки та прагнуть досягнення життєвих цілей. В якості основного інструменту лікувальної дії виступає психотерапевт, а психотерапевтичний процес протікає в діаді лікар – пацієнт.

ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ – сукупність індивідуально-психологічних неповторних властивостей, що відрізняють одного індивіда від усіх інших. Людина стає індивідуальністю, коли її особистість наповнюється одиничними та особливими неповторними властивостями, такими як оригінальність, самотність психічного складу тощо.

ІНДИВІДУАЦІЯ – це процес інтеграції протилежно спрямованих елементів особистості на шляху до перетворення її в єдине ціле.

ІНЕРТНІСТЬ УВАГИ – мала рухливість уваги, патологічна її фіксація на обмеженому колі уявлень і думок.

ІНСАЙТ – раптове розуміння, «схоплювання» відношень і структури проблемної ситуації, знаходження розв'язання завдання.

ІНТЕЛЕКТУАЛІЗАЦІЯ – припинення переживань, викликаних неприємною ситуацією, або впорядкування несумісних установок із допомогою логічних маніпуляцій. Наприклад, можна припускати наявність гніву щодо батька, але водночас витіснити агресивні імпульси, спрямовані на батька та інших авторитетних осіб.

ІНТЕРВ'Ю – це спрямований діалог, спосіб отримання соціально-психологічних даних із допомогою усного опитування.

ІНТРОВЕРТ – тип особистості, орієнтований «всередину» або «на» себе. Протилежне поняття – «екстраверт».

ІНТРОЄКЦІЯ (лат. *intro* – «всередину» і *jectio* – «вкидання») – захисний механізм поглинання і привласнення будь-яких норм, стандартів поведінки, поглядів, думок і цінностей без спроби розібратися в них і критично переосмислити.

ІНТРУЗІЯ – невідступне переживання травматичної події, яка виступає в одній із таких форм: нав'язливі дистресні спогади травматичних подій; періодично повторювані кошмарні сновидіння; несподівані відчуття прямого повернення травматичних подій і повторного їх переживання (ілюзії, галюцинації, дисоціативні епізоди), що виникають у стані і неспанья, і сп'яніння; інтенсивний психологічний дистрес під впливом обставин, які символізують пережиті травматичні події і їх окремі аспекти, або мають із ними схожість (наприклад, річниця травми).

ІНТУЇЦІЯ – розумовий процес, що полягає у знаходженні вирішення завдання на основі орієнтирів пошуку, не зв'язаних логічно або недостатніх для одержання логічного висновку.

К

КАЗКОТЕРАПІЯ – метод психологічної корекції особистості дитини з допомогою читання / прослуховування спеціально підібраних текстів народної фантастичної прози або літературних казкових творів; один із видів бібліотерапії. Метод використовує форму казки для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім середовищем. Тексти казок викликають інтенсивний емоційний резонанс як у дітей, так і в дорослих.

КАТАРСИС (від грец. *katharsis* – «очищення») – процес гострого або тривалого негативного переживання, що у своїй верхній точці перетворюється у позитивне переживання.

КАТАТИМНО-ІМАГІНАТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ (символдрама, кататимне переживання образів або метод «сновидінь наяву») – це метод глибинної психологічно орієнтованої психотерапії, який виявився клінічно високоефективним під час короткострокового лікування неврозів і психосоматичних захворювань, а також психотерапії порушень, пов'язаних із невротичним розвитком особистості.

КАУЗАЛЬНА (ПРИЧИННА) КОРЕКЦІЯ – це корекція, спрямована на джерела і причини відхилень.

КІНЕЗОТЕРАПІЯ – вплив через поєднання музики і руху.

КІНОТЕРАПІЯ – це перегляд популярних художніх кінофільмів із подальшим обговоренням у групі, – творчий процес самопізнання в комфортній атмосфері.

КЛІЄНТ – це нормальна, фізично і психічно здорова людина, в якій у житті виникли проблеми психологічного чи поведінкового характеру.

КОГНІТИВНИЙ ДИСОНАНС – внутрішній психічний конфлікт, що виникає під час зіткнення у свідомості індивіда суперечливих знань, ідей, переконань або поведінкових установок щодо деякого об'єкта чи явища, за якого з існування одного елемента виникає заперечення іншого.

КОГНІТИВНА ТЕРАПІЯ – це короткий, фокусуєчий вид психотерапевтичної дії, який створений після виявлення взаємозв'язку між розумовими (когнітивними) помилками і психологічними порушеннями. Структурно теорія когнітивної психотерапії пов'язана з когнітивною психологією, теорією обробки інформації, соціальною психологією, еволюційною біологією і психоаналізом.

КОЛЕКТИВНЕ НЕСВІДОМЕ – найглибший рівень особистості, якій містить у собі спогади й образи, що передаються спадково від попередніх поколінь.

КОМПЛЕКС – неусвідомлюваний досвід, який обумовлює структуру і спрямованість свідомості. Наприклад, Едіпів комплекс, комплекс провини та ін.

КОМПЕНСАЦІЯ – це несвідома спроба подолання реальних і уявних недоліків особи в собі. Наприклад, підліток, якому не вдається успішно засвоювати шкільні дисципліни, починає посилено займатися спортом і досягає великих успіхів.

КОНГРУЕНТНІСТЬ – узгодженість інформації, одночасно переданої людиною вербальним і невербальним способом. Конгруентність не означає імпульсивну демонстрацію будь-яких почуттів, що промайнули. К. Роджерс характеризує її як здатність «бути справжнім».

КОНТРОБУМОВЛЕННЯ – дія обумовлення, несумісна з первинною обумовлюючою дією. Щодня під час прийому їжі дитини перед нею поміщали кролика на безпечній відстані, який викликав у дитини страх, але з кожним днем відстань до кролика скорочувалася. Приємний досвід від споживання їжі стирив поступово неприємний досвід страху перед кроликами. Щоправда, в такий спосіб можна виробити у дитини анорексію у разі, якщо реакція страху буде сильнішою від задоволення процесом їжі.

КОНТРПЕРЕНЕСЕННЯ – схильність психолога проектувати свої стосунки зі значимими людьми та основні внутрішні проблеми і конфлікти на стосунки з клієнтом.

КОНТРСУГЕСТІЯ – здатність протистояти прямому впливу й зараженню чужими почуттями й думками, критично оцінюючи ті й інші. Знижена в натовпі й у стані гіпнозу.

КОНФЛІКТ – крайнє загострення суперечностей; зіткнення осіб, їхніх ідей, інтересів, потреб, оцінок, рівня прагнень, домагань тощо за намагання їх розв’язати на фоні емоційних станів.

КОНФЛІКТ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ – гостре негативне переживання, викликане зіткненням протилежних ціннісних орієнтацій особистості, її потреб, інтересів, прагнень, що відображає суперечливі зв’язки з соціальним середовищем.

КОНФЛЮЄНЦІЯ (ЗЛИТТЯ) – неспроможність відчувати межі між «Я» і «не-Я», ототожнення себе і середовища, нерозрізнення частини і цілого (в психоаналізі це позначають терміном «межова особистість»).

КОНФОРМІЗМ – пасивне, пристосовницьке прийняття готових стандартів у поведінці, безапеляційне визнання наявного стану речей, законів, норм, правил, безумовне поклоніння авторитетам, ігнорування унікальності поглядів, інтересів, уподобань естетичних та інших смаків окремих людей.

КОНЦЕНТРАЦІЯ – міра зосередженості уваги на виділеному об’єкті.

КОНЦЕПЦІЯ – система поглядів на ті чи інші явища, процеси; конструктивний принцип різних видів діяльності; спосіб розуміння, тлумачення якихось явищ, подій; основна ідея будь-якої теорії.

КОРЕКЦІЙНА РИТМІКА – вплив через хореографічні рухи, вправи.

КОРЕКЦІЯ – це психологічний вплив на ті чи інші структури психіки з метою повноцінного розвитку і функціонування особистості.

КОРЕКЦІЯ СПЕЦІАЛЬНА – комплекс прийомів, методик і організаційних форм роботи з клієнтом чи групою клієнтів, які є найбільш ефективними для досягнення конкретних задач формування особистості, окремих її властивостей чи психічних функцій, що проявляються у девіантній поведінці і ускладненій адаптації (невпевненість, агресивність, тривожність, аутичність, схильність до стереотипів, конфліктність).

КОРЕКЦІЯ ЧАСТКОВА – набір психолого-педагогічних дій, що є адаптованими для дитячого і підліткового віку психокоректуваль-

ними прийомами і методиками, використовуваними в роботі з дорослими, а також спеціально розробленими системами психокорекційних заходів, заснованих на онтогенетичних формах діяльності, що ведуть для певного віку, рівнях спілкування, способах мислення і саморегуляції.

КОРОТКОТРИВАЛА ПСИХОТЕРАПІЯ (з англ. *short-term, brief, time-limited, immediate therapy*) – один із напрямів сучасної нової хвилі у психотерапії, центрована на активізації власних ресурсів клієнтів задля вирішення їх проблем.

КО-ТРЕНЕРСТВО – спільне ведення психокорекційної групи двома-трьома тренерами.

КСЕНОФОБІЯ – нав'язливий страх перед незнайомими особами; симптом психічного розладу; відчуття, а то й вороже ставлення до інших національностей.

Л

ЛІБІДО (від лат. *libido* – «прагнення, бажання, потяг») – сексуальна енергія, кількість якої пов’язана зі стадією статевого розвитку, роботою діенцефального відділу мозку і залоз внутрішньої секреції, спадковістю та індивідуальним досвідом. Термін походить із психоаналітичної теорії Фрейда, в якій лібідо було одним із ключових понять.

ЛІДЕР – авторитетний член організації чи невеликої групи людей, особистісні якості якого дають змогу йому грати головну роль у соціальних ситуаціях і процесах, під час прийняття групових рішень і організації спільної діяльності.

ЛІДЕРСТВО – різновид влади, специфікою якої є спрямованість згори донизу, а також те, що її носієм виступає не більшість, а одна людина або група осіб.

ЛОГОТЕРАПІЯ – психотерапевтична стратегія, розроблена В. Франклом, заснована на думці, що розвиток особистості зумовлений прагненням до пошуку і реалізації сенсу життя.

ЛЯЛЬКОТЕРАПІЯ – метод, заснований на процесах ідентифікації дитини з улюбленим героєм мультфільму, казки, з улюбленою іграшкою. Як основний прийом корекційної дії лялька використовується як проміжний об’єкт взаємодії дитини і дорослого (психолога, вихователя, батька).

М

МАКРОСЕРЕДОВИЩЕ – вся різноманітність соціальних зв'язків, відносин і інститутів, що виходять за межі безпосереднього життєвого досвіду і найближчого оточення людей.

МАЛЮВАННЯ В АРТ-ТЕРАПІЇ – творчий акт, який дає змогу клієнту відчувати і зрозуміти самого себе, вільно виразити свої думки і відчуття, звільнитися від конфліктів і сильних переживань, розвинути емпатію, бути самим собою, вільно виражати мрії і надії.

МАНІПУЛЮВАННЯ – приховане керування діями та поведінкою інших людей із допомогою експлуатації їх «слабких місць», тобто невідрефлексованих і непотрібних комплексів.

МЕДИТАЦІЯ – процес самозаглиблення з метою самовдосконалення, під час якого людина залишається на самоті зі своєю свідомістю.

МЕТАФОРА – перенесення, яке полягає у перенесенні ознак одного предмета чи явища на інший на основі їх схожості.

МЕТОД ВІДВОЛІКАННЯ – залучення у цікаву діяльність (спілкування). Використовується для зниження рівня сильних емоцій і для зниження негативного мислення. Передбачає фізичну активність клієнта, його соціальні контакти, ігри і т. ін.

МЕТОД ВІЛЬНИХ АСОЦІАЦІЙ – психоаналітична процедура вивчення несвідомого, у процесі якої клієнт вільно говорить про все, що спадає на думку, незважаючи на те, наскільки абсурдним або непристойним це може здатися.

МИСЛЕННЯ – процес опосередкованого й узагальненого відображення у мозку людини предметів об'єктивної дійсності в їх істотних властивостях, зв'язках і відношеннях.

МІКРОГРУПА – мала група людей, які об'єднані постійним, відносно стійким за своєю структурою, міжособистісним спілкуванням, емоційним контактом, що виникає у процесі певної діяльності, взаємодії.

МНЕМОФОБІЯ – нав'язливий страх спогадів.

МОНОДРАМА – це варіант психодрами (практикувалася Я. Морено), у якій протагоніст сам грає одну за одною всі різноманітні ролі за виниклою в його пам'яті ситуацією.

МОТИВ – спонукальна причина дій та вчинків людини, зумовлених об'єктивними потребами.

МОТИВАЦІЯ – сукупність стійких мотивів, спонукань, що визначають зміст, спрямованість і характер діяльності людини, її поведінку.

МУЗИКОТЕРАПІЯ – метод, що використовує музику як засіб корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовних психічних розладів, психосоматичних захворювань, відхилень поведінки, під час комунікативних труднощів і т. ін.

М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ – глибоке м'язове розслаблення, що супроводжується зняттям психічної напруги. Релаксація може бути як мимовільною, так і довільною, досягнутою внаслідок застосування спеціальних психофізіологічних технік.

Н

НАВІЮВАННЯ (від лат. *suggestio* – «навіюю») – це подача інформації, яка сприймається без критичної оцінки і впливає на проходження нервово-психічних та соматичних процесів.

НАВІЮВАНІСТЬ – це здатність людини до навіювання, що залежить від особистісних психологічних і фізіологічних характеристик індивіда й чинників навколишнього середовища.

НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ – вищий рівень розвитку діяльності дітей, порівняно з ігровою. Вона ставить вищі вимоги до розвитку всіх психічних функцій, їх довільності, усвідомленості, що формується в тісному взаємозв'язку з розвитком мотиваційної та вольової сфер особистості дитини.

НАВЧАЛЬНІ ГРУПИ – це групи тренінгу, метою яких є набуття і вдосконалення певних навичок.

НАДМІРНА РУХЛИВІСТЬ УВАГИ – постійний перехід від одного об'єкта до іншого, від однієї діяльності до іншої за низької ефективності.

НАПРУЖЕНІСТЬ У ГРУПІ – протистояння учасників групи один одному, антипатія, конфлікти між ними, між учасником і керівником. Групове напруження пов'язане з внутрішнім напруженням індивідів. Групове напруження – спонукаючий фактор, який забезпечує невдоволеність і прагнення щось змінити. Важливим для розвитку групи і особистості в ній є динамічна рівновага між згуртованістю і напруженістю.

НАСТРІЙ – порівняно тривалий, стійкий психічний стан помірної або слабкої інтенсивності, що проявляється в якості позитивного або негативного емоційного тла психічного життя індивіда.

НЕАДАПТОВАНІ ДУМКИ – це думки, які заважають впоратися з життєвими ситуаціями, які викликають внутрішню дисгармонію і хворобливі емоційні реакції. Наприклад, людину може переслідувати думка, що вона виглядає смішно у будь-якій ситуації і що оточуючі насміхаються над нею.

НЕВРОЗ – загальний термін для широкого спектра розладів, які характеризуються такими симптомами: 1) безпричинне занепокоєння супроводжується психічними розладами (фобії або неадекватна поведінка); 2) розлад не призводить до порушень соціальних норм і суспільного поведіння, хоча самі невротики вважають свій стан неприйнятним.

НЕГАТИВІЗМ – невмотивована поведінка суб'єкта, що проявляється у діях, навмисно протилежних вимогам і очікуванням інших індивідів або соціальних груп. Негативізм як ситуативна реакція або як особистісна риса (за винятком клінічних випадків безглузлого опору) зумовлений потребою суб'єкта в самоствердженні, у захисті свого «Я», а також є наслідком сформованого егоїзму суб'єкта і його відчуження від потреб і інтересів інших людей. Психологічною основою є установка суб'єкта на незгоду, заперечення певних вимог, форм спілкування, очікувань членів тієї або іншої соціальної групи, на протест щодо певної групи й відкидання тієї або іншої особистості як такої, що усуває негативізм як форму поведінки.

НЕГАТИВНЕ ПІДКРІПЛЕННЯ – видалення стимулу, що викликає негативно забарвлену реакцію, і тому також приводить до посилення певних поведінкових реакцій.

НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНЕ ПРОГРАМУВАННЯ (НЛП) – створення багатовимірної моделі структури та функцій досвіду людини. В основі НЛП – сенсорна дія терапевта на клієнта з метою створення в останнього нових, раціональніших програм поведінки та дій. Ці програми закріплюються в мозку людини на нейронному рівні та є основою його нового досвіду.

НЕЙТРАЛЬНІ СТИМУЛИ – це стимули, які не впливають на поведінку.

НЕСВІДОМЕ – сукупність психічних явищ, станів і дій, відсутніх у свідомості людини (лежать поза сферою розуму), непідзвітні їй, що принаймні в певний момент, не піддаються контролю, належать до несвідомого.

НЕУВАЖНІСТЬ – це нездатність зосередитися на чому-небудь певному упродовж тривалого часу. Термін «неуважність» означає поверхневу, змінну увагу.

НОРМИ – це прийняті правила поведінки, що керують дією учасників і визначають санкції покарання за їх порушення.

О

ОБДАРОВАНІСТЬ – природно високий рівень розвитку здібностей людини, від якого залежить можливість досягнення великого успіху у виконанні тієї чи іншої діяльності.

ОБСЯГ – кількість компонентів певної діяльності, одночасно охоплених увагою: кількість літер, числових знаків, геометричних фігур тощо.

ОЙКОФОБИЯ – страх повертатися додому.

ОПИТУВАЛЬНИКИ – методики, матеріал яких складається з питань, на які клієнт повинен відповісти, або тверджень, із якими клієнт повинен висловити свою згоду чи незгоду.

ОПР – це загальний термін, що належить до всіх сил психіки пацієнта, які протидіють психотерапевтичній роботі, що пов'язана з неминучістю обговорення хворобливих почуттів.

ОПЕРАНТНА ПОВЕДІНКА – поведінка, за якої індивід доволно впливає на зовнішнє середовище або здійснює певну дію.

ОРИГАМІ – сучасний засіб арт-терапії, що означає конструювання різноманітних паперових фігурок шляхом складання квадрата без вирізання та склеювання.

ОСОБИСТІТЬ – феномен суспільного розвитку, специфічне утворення, індивід, соціокультурна форма існування психіки, носій свідомості, який належить до людського роду і є продуктом суспільного розвитку, суб'єктом праці, спілкування і пізнання, детермінований конкретно-історичними умовами існування суспільства, усвідомлює своє відношення до навколишнього середовища та має свої індивідуальні особливості. Таке розуміння відзеркалює фундаментальні її якості, як-от соціальність, своєрідність, автономність соціального здійснення. Особистість наділена таким рівнем психічного розвитку, який дає їй змогу керувати своєю поведінкою і діяльністю, активним перетворенням навколишнього світу, а певною мірою, і своїм психічним розвитком.

П

ПАМ'ЯТЬ – фіксація, збереження і наступне відтворення людиною її досвіду. Це необхідна передумова оволодіння основами будь-якої професії, а також опанування надбаннями науки, культури, мистецтва.

ПАРАТАКСИЧНИЙ ДОСВІД – це досвід, який характеризується тим, що індивід усвідомлює певні зв'язки між явищами, але ці зв'язки можуть мати поверхневий, випадковий і зовнішній характер, наприклад, під час збігу подій у часі. Поняття з інтерперсональної психотерапії Г. Саллівена.

ПАРАСКАВЕДЕКАТРІАФОБИЯ – страх п'ятниці 13-го.

ПАСТКИ – складні повторювані поведінкові шаблони.

ПЕРЕЖИВАННЯ – 1) будь-який пережитий суб'єктом емоційно забарвлений стан та явище дійсності, що безпосередньо представлені в його свідомості й виступають для нього як події його власного життя; 2) наявність прагнень, бажань і хотінь, що являють в індивідуальній свідомості процес вибору суб'єктом мотивів та мети його діяльності, а отже, – сприятливих усвідомленню ставлень особистості до подій, що відбуваються в його житті; 3) форма активності, що виникає у разі неможливості досягнення суб'єктом провідних мотивів його життя, втрати ідеалів і цінностей, що проявляється у перетворенні його психологічного світу, спрямованого на переосмислення свого існування.

ПЕРЕКЛЮЧЕННЯ – свідоме перенесення уваги з об'єкта на об'єкт.

ПЕРЕКОНАННЯ – 1) усвідомлена потреба особистості, що спонукує її діяти відповідно до своїх ціннісних орієнтацій. Зміст потреб, що виступають у формі переконань, відбиває певне розуміння природи й суспільства. Утворюючи впорядковану систему поглядів, сукупність переконань виступає як світогляд; 2) метод впливу на свідомість особистості через звертання до її власного критичного судження, що використовується у комунікації.

ПЕРЕЛЯК – стан у ситуації раптової, несподіваної небезпеки. Згідно з З. Фройдом, переляк підкреслює дію небезпеки, коли не було готовності до страху.

ПЕРЕНЕСЕННЯ – схильність клієнта переносити і проєктувати на психолога свої стосунки зі значимими людьми, основні проблеми і конфлікти.

ПЕРЕШКОДИ – варіант поведінки, за якого, ставлячи мету, клієнт не усвідомлює і не враховує її серйозності. Прикладом може слугувати спроба фрустрованого клієнта кинути палити. Мета – спроба кинути палити – недосяжна, оскільки під час її постановки клієнт усвідомлює тільки деякі (видимі) аспекти куріння (наноситься шкода своєму здоров'ю, оточуючим, неприємний запах, витрати й ін.), але не усвідомлює, що куріння для нього є важливим елементом допінг-поведінки, і вбудоване у стратегію боротьби зі стресом. Під час будь-якої спроби кинути палити нарастає дискомфорт і різко знижується толерантність до фрустрації і стресу, що посилює бажання закурити.

ПЕРСОНІФІКАЦІЯ (або уособлення) – вид метафори чи вираз, що дає уявлення про який-небудь об'єкт, поняття або явище шляхом надання невластивих їм ознак, перейнятих з живої природи, насамперед – людських рис і якостей. Фетиші, тотеми, духи – приклади природних об'єктів, яким надаються людські риси з метою зрозуміти їх та виробити доцільне поводження.

ПЕРЦЕПЦІЯ – психічна функція, складний процес прийому і перетворення сенсорної інформації, що формує суб'єктивний цілісний образ об'єкта, впливає на аналізатори через сукупність відчуттів, ініційованих цим об'єктом. Як форма чуттєвого відображення предмета, перцепція містить розрізнення окремих ознак в об'єкті, виокремлення в ньому інформативного змісту, адекватного меті дії, формування чуттєвого образу.

ПІДСВІДОМЕ – психологічний термін, який позначає те, що погано усвідомлюється, оскільки знаходиться за порогом актуальної свідомості або взагалі для неї недоступне.

ПІКТОГРАМА – це невеликий схематичний малюнок, що несе в собі спеціально визначений зміст.

ПІСКОВА ТЕРАПІЯ – робота з піском, унікальна можливість досліджувати свій внутрішній світ із допомогою безлічі мініатюрних фігурок, певної кількості піску – і відчуття волі та безпеки самовираження, яке виливається у спілкування з психологом.

ПОВЕДІНКОВИЙ ТРЕНІНГ – спрямований на усвідомлення власного «поведінкового репертуару» і збагачення діапазону можливих засобів, прийомів спілкування. Основну увагу в такому тренінгу приділяють аналізу властивих індивіду патернів поведінки та виробленню нових, більш ефективних способів і прийомів спілкування.

ПОГЛАДЖУВАННЯ – транзакції, спрямовані на індукціювання позитивних або негативних почуттів. Розрізняють погладжування позитивні («Ви мені симпатичні»); негативні («Ти мені неприємний»); умовні («Ти б мені більше подобався, якби...»); безумовні («Я приймаю тебе таким, який ти є»).

ПОДИВ – це короткочасна реакція, що швидко проходить, на раптову, несподівану подію. Наявна до того активність різко обривається. Вираз обличчя здобуває характерні риси: широко розкриті очі, підняті брови, зморщене чоло й напіввідкритий круглий рот. Під час крайнього ступеня подиву, особливо під час переляку, спостерігаються моргання очима і постуральні реакції. Це одна з емоцій, що легко розізнається і є універсальною.

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ (від лат. *positum* – «наявне, реально існуюче») – це метапідхід, спрямований як на психологічну допомогу (психотерапевтичний аспект), так і на виховання (педагогічний аспект), навчання дорослих (андрагогічний аспект), соціальну роботу (соціальний аспект), розвиток міжкультурної свідомості (кроскультурний аспект), взаємодію та інтеграцію різних психотерапевтичних напрямів (інтердисциплінарний аспект). Засновником методу позитивної психотерапії є Н. Пезешкіан.

ПОЗИТИВНЕ ПІДКРПЛЕННЯ – пред'явлення стимулу, що викликає у клієнта позитивно забарвлену емоційну реакцію, посилення певних поведінкових реакцій.

ПОЛЕ ДОСВІДУ – те, що потенційно доступне свідомості, сприймана частина внутрішнього світу (використовувані слова, символи,

що відображають реальність). Поле досвіду – це «карта» території, якою є реальність.

ПОЧУТТЯ – одна з основних форм переживання людиною свого ставлення до предметів і явищ дійсності, що відрізняється відносною стійкістю. На відміну від ситуативних емоцій і афектів, почуття виділяють явища, що мають стабільну мотиваційну значимість. Предметами почуттів стають насамперед ті явища та умови, від яких залежить розвиток подій, які мають значення для особистості й тому сприймаються емоційно.

ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ – одне з психічних почуттів, що може бути пояснене як розбіжність між «Я» і «Над-Я». Згідно з З. Фройдом, більша частина почуття провини в нормі буває несвідомою і являє собою топологічний різновид страху, який у більш пізній стадії повністю збігається зі страхом перед «Над-Я».

ПРИТЧА – коротка повчальна розповідь в алегоричній формі, що містить у собі моральне повчання (мудрість).

ПРОГРАМА – стереотипи поведінки і життєдіяльності загалом. Програма здійснюється шляхом закріплення досвіду проживання різних життєвих ситуацій, взаємодії з іншими людьми, самопрограмування та подолання стресових ситуацій і переживань.

ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ (МЕТОД ЕДМУНДА ДЖЕКОБСОНА) – релаксаційна техніка, заснована на простому фізіологічному факті: після періоду напруження будь-який м'яз автоматично розслабляється. Отже, щоб домогтися глибокої релаксації всіх м'язів організму, потрібно одночасно або послідовно сильно напружувати всі ці м'язи. Доктор Е. Джекобсон і його послідовники рекомендують сильно напружувати кожен м'яз протягом 5–10 секунд, а потім протягом 15–20 секунд концентруватися на виниклому в ньому почутті розслаблення.

ПРОЄКТИВНЕ МАЛЮВАННЯ – один із методів групової психотерапії, який деякі автори не виокремлюють у самостійний метод, а включають до проєктивної арт-терапії. Основне завдання методу – отримати додаткову інформацію про проблеми клієнтів або групи загалом, сприяти виявленню й усвідомленню проблем і переживань клієнтів, які важко вербалізуються.

ПРОЄКЦІЯ – приписування іншим своїх бажань, думок і мотивів, часто негативних; винесення назовні внутрішніх процесів або їх причин, спроба покласти на середовище відповідальність за те, що виходить із самої людини. Наприклад, дитина наділяє своїми почуттями іграшку; «Не можна довіряти партнеру», – стверджує бізнесмен, який сам веде нечесну гру тощо.

ПРОТАГОНІСТ – головний герой психодрами. Учасник знаходиться в центрі психодраматичної дії, і протягом сесії досліджує певні аспекти своєї особистості.

ПРОТОТАКСИЧНИЙ (ПОВЕРХНЕВИЙ) ДОСВІД – поняття з інтерперсональної психотерапії Г. Саллівена. Це досвід дитинства, що проживається на етапі розвитку у вигляді моментальних станів, причому відсутнє розуміння зв'язку між минулим, сьогоденням та майбутнім. Наприклад, материнські груди сприймаються по-різному. Якщо молоко йде легко і в достатній кількості, що в свою чергу викликає задоволення біологічної потреби, то самі груди закріплюються у свідомості дитини як щось добре. Якщо ж молока мало, то груди закріплюються у свідомості як щось погане.

ПРОФЕСІЙНА КУЛЬТУРА – це високий рівень професійних знань, професійне мислення, праксеологічне озброєння, а також відповідальність і рефлексивність.

ПРОФЕСІЙНА ОРІЄНТАЦІЯ – заходи, спрямовані на ознайомлення людини з її здібностями й можливостями для того, щоб запропонувати їй обрати одну з найбільш доцільних професій з урахуванням потреб суспільства.

ПСИХІКА – внутрішні інформаційні процеси та структури, які здійснюють орієнтування в зовнішньому світі, управління своїм станом і поведінкою. Внутрішній інформаційний простір, що робить людину адекватною для інших людей і життя.

ПСИХІЧНИЙ ДЕТЕРМІНІЗМ – закономірний перебіг психічних процесів, взаємозв'язок явищ психічного життя людини.

ПСИХОАНАЛІЗ – спосіб інтроспекції людини, що передбачає систематичне пояснення несвідомих зв'язків та процесів. Є сукупністю психологічних теорій і терапевтичних методів, які беруть свій початок у роботах і теоріях З. Фрейда.

ПСИХОДИНАМІЧНИЙ ПІДХІД – підхід, відповідно до якого видимі процеси людини, що відбуваються в її психіці, визначаються не зовнішніми обставинами, не розумом або волею людини, а само-стійною динамікою (взаємодією і боротьбою) сил всередині психіки.

ПСИХОДРАМА – це метод групової роботи, який являє собою рольову гру, під час якої використовується драматична імпровізація як спосіб вивчення внутрішнього світу учасників групи і створюються умови для спонтанного вираження відчуттів, пов'язаних із найбільш важливими для клієнта проблемами. Психодрама заснована на ігровому принципі.

ПСИХОДРАМА В ОСВІТІ – синтез психодрами і педагогіки, використання імпровізаційних рольових ігор у навчальному процесі. Вона підходить для всіх вікових груп, починаючи з дитячого садка і закінчуючи післявузівським навчанням.

ПСИХОДРАМАТИЧНА ГРУПА – група, в якій через рольову поведінку людьми краще усвідомлюються і ефективно вирішуються їх власні проблеми; усвідомлені ролі стають надбанням особистості та дають змогу їй добре адаптуватися до життя.

ПСИХОДРАМАТИЧНА ДІЯ – етап, на якому обирається протагоніст, вислуховується його задум і тема, які будуть покладені в основу психодраматичної дії.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА – професійна допомога психолога у вирішенні психологічних проблем клієнта.

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ – галузь практичної професійної діяльності психолога, пов'язана з наданням допомоги у вигляді рекомендацій щодо вирішення психологічних проблем тим людям, які її потребують.

ПСИХОТЕРАПІЯ – комплексна система психічних вербальних і невербальних впливів на психіку людини з метою усунення хворобливих явищ, сприяння у зміні її ставлення до оточуючого середовища і до власного «Я», свого стану.

ПСИХОКОРЕКЦІЯ – система дій, спрямованих на виправлення недоліків емоційного, інтелектуального та поведінкового аспектів особистості з допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Є

одним із видів надання психологічної допомоги. Її здійснює психолог чи психотерапевт, який має базову психологічну освіту. Корекція дослівно означає «виправлення», «внесення поправок» і стосується тих психологічних феноменів, які є нефункціональними чи перешкоджають психологічному розвитку та функціонуванню.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ГРУПА – це штучно створена мала група, об'єднана з метою міжособистісного дослідження, особистісного навчання, саморозкриття.

ПСИХОЛОГІЧНІ БЛОКИ – це глибинна негативна установка чи переконання, яке, ніби стіна, блокує людину від бачення повної картини, як реалізувати та досягнути успіху в якійсь із життєвих сфер.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ – це відносини, професійні (особисті) вміння, властивості. Розглядається як головна умова позитивного зростання (зміни) особистості у психокорекції.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ – це сукупність знань про способи і засоби проведення психокорекційного процесу.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ПРОЦЕС – складна система, що включає в себе як стратегічні, так і тактичні задачі. У тактичні задачі входить розробка методів і психокорекційних технік, форма проведення корекційної роботи, підбір і комплектування груп, тривалість і режим занять. Стратегічні задачі є загальними для всіх дітей з проблемами в розвитку.

Р

РАПОРТ – особливий психотерапевтичний контакт, який передбачає повне емоційне прийняття клієнта і емоційне підлаштування до нього.

РАЦІОНАЛІЗАЦІЯ – це захисний психологічний механізм, який виправдовує думки, почуття, поведінку, що насправді є неприйнятними. Не визнаючи дійсних рушійних сил вчинків, людина прагне підшукати їм соціально схвалюване виправдання. У такий спосіб Супер-Его справляється з Ід.

РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНА ТЕРАПІЯ (РЕТ) – психотерапевтичний напрям, основною метою якого є корекція ірраціональних думок та упереджень і спричинених ними негативних емоційних переживань.

РЕАКТИВНЕ УТВОРЕННЯ – це захисний механізм, який підмінює неприйнятні для усвідомлення спонукання гіпертрофованими, протилежними тенденціями. Наприклад, перебільшена любов дитини до одного з батьків може бути перетворенням соціально неприпустимого почуття ненависті до нього. Залежна людина демонструє незгоду, негативізм, свариться з батьками. Водночас думка батьків для неї буде вирішальною, але вона постійно діє всупереч їхнім порадам і вимогам. Захисний характер такої поведінки проявляється в її емоційній насиченості і ригідності (така людина не сприймає жодної поради). Інші способи поведінки не лише не здійснюються, але і не розглядаються.

РЕАТРИБУЦІЯ – це техніка, під час якої клієнт заохочується до формулювання і перевірки інших пояснень причин подій. Особливо корисна ця техніка тоді, коли клієнт у всьому себе звинувачує. Техніка реатрибуції заохочує клієнта до перевірки реальності і пошуку адекватної атрибуції відповідальності шляхом перевірки всіх факторів, які впливають на ситуацію.

РЕГРЕСІЯ – захисний механізм психіки, процес, під час якого людина повертається на попередню або менш зрілу стадію розвитку

почуттів та поведінки. Регресія може проявитися в широкому спектрі форм дитячої поведінки: псування речей, імпульсивні реакції, безпідставний ризик, агресивні дії проти авторитетних осіб та ін.

РЕЛАКСАЦІЯ – довільний або мимовільний стан спокою, розслабленості, пов'язаний з повним або частковим м'язовим розслабленням. Виникає внаслідок зняття напруги, після надмірних переживань або фізичних зусиль.

РЕПРЕЗЕНТАТИВНА СИСТЕМА (лат. *representatio* – «наочне зображення») – основний, домінуючий спосіб отримання людиною інформації із зовнішнього світу; індивідуальна модель сприйняття того, що передають органи чуття людини; специфічна система збирання та опрацювання інформації, яку особа використовує для формування й репрезентації власного досвіду.

РЕТАРДАЦІЯ – затримка темпу статевого дозрівання в асоціальних підлітків; трапляється в 3–4 рази частіше, ніж в усіх вікових групах. Характеризується затримкою росту, дитячою пропорцією тіла, вторинні статеві ознаки відсутні. Дівчат характеризує істероїдність, підвищена сексуальність, хлопців – розгальмованість потягів, втечі з дому, агресія, алкоголізація.

РЕТРОФЛЕКСІЯ (лат. *retro* – «назад» і *flexio* – «згинання») – спрямування людиною всієї енергії на зміну себе.

РЕФЛЕКСІЯ – процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів. Це не просте знання або розуміння суб'єктом самого себе, але й з'ясування того, як інші знають і розуміють рефлексуючого, його особистісні особливості, емоційні реакції й когнітивні (пов'язані з пізнанням) уявлення.

РЕФРЕЙМІНГ (від англ. *reframing* – «переформування») – термін, який широко використовується в НЛП для опису процедур переосмислення та перелаштування механізмів сприйняття, мислення, поведінки з метою позбутися від невдалих (можливо, навіть патогенних) психічних шаблонів.

РЕФРЕЙМІНГ ЗМІСТУ – допомагає подивитися на ту саму ситуацію, поведінку чи установку з іншого боку.

РЕФРЕЙМІНГ КОНТЕКСТУ – полягає у зміні контексту ситуації на такий, у якому вона має інше значення.

РИГІДНІСТЬ – це неможливість і нездатність людини змінюватися, гнучко реагувати на життєві ситуації, які спонтанно змінюються.

РИТУАЛ – система захисних дій, покликана впоратися зі страхом або іншими негативними переживаннями.

РІШУЧІСТЬ – здатність самостійно ухвалювати відповідальні рішення й неухильно реалізовувати їх у діяльності. Особливо яскраво проявляється у складних ситуаціях, коли вчинок пов'язаний із відомим ризиком і необхідністю вибору з декількох альтернатив. Рішучість – це також здатність сміливо брати на себе відповідальність за ухвалене рішення, своєчасність дії, уміння швидко його виконувати або затримувати. Моральна оцінка рішучих учинків залежить від їх конкретного соціального змісту.

РОЗВИВАЮЧІ ГРУПИ – групи тренінгу, які дають змогу особистості зростати і розвиватися, опановувати інструменти для вирішення життєвих проблем.

РОЗПОДІЛ – це здатність людини одночасно виконувати декілька видів діяльності. Ефективно розподілити увагу можна лише за високого рівня концентрації уваги на одній діяльності й достатнього оволодіння людиною певними операціями, якщо деякі з них автоматизовані.

РОЗСІЯНІСТЬ – властивість уваги, протилежна стійкості, що полягає у неспроможності людини тривало спрямовувати свою увагу на певний об'єкт.

РОЛЬ – це набір способів поведінки і виконуваних функцій, які вважаються доцільними та здійснюються в цьому соціальному контексті.

РОЛЬОВА ГРА – ефективне відпрацювання варіантів поведінки в тих ситуаціях, у яких можуть опинитися учасники тренінгу (наприклад, захист або презентація певних напрацювань, атестація тощо).

С

САМІСТЬ – цілісність, що включає тілесний (на рівні організму) і символічний, духовний (на рівні свідомості) досвід. Є центральним поняттям у концепції К. Роджерса.

САМОАНАЛІЗ – вивчення людиною самої себе, прагнення пізнати свій внутрішній світ, спроба проникнути в глибини власної психіки.

САМОІДЕНТИЧНІСТЬ (від лат. *identicus* – «той самий, тотожний») – збереження самості явища у процесі змін форм його існування, самототожність процесу, що розвивається.

САМООЦІНКА – суб'єктивне відчуття загальної особистої цінності або значимості.

САМОПОЧУТТЯ – відчуття фізіологічної і психологічної комфортності внутрішнього стану.

СЕНСИТИВНІСТЬ – характерологічна особливість людини, що проявляється у підвищеній чутливості до подій, які відбуваються з нею, зазвичай супроводжується підвищеною тривожністю, страхом нових ситуацій, людей, різноманітних випробувань тощо. Сенситивним людям властиві сором'язливість, вразливість, схильність до тривалого переживання минулих або майбутніх подій, почуття власної недостатності, тенденція до розвитку підвищеної моральної вимогливості до себе. З віком сенситивність може згладжуватися, зокрема внаслідок формування у процесі виховання й самовиховання вміння справлятися із ситуаціями, що викликають тривогу.

СИМПТОМАТИЧНА КОРЕКЦІЯ – корекція, що передбачає короткотривалий вплив з метою зняття гострих симптомів відхилень у розвитку, які заважають перейти до корекції каузального типу.

СИНДРОМ АДАПТАЦІЙНИЙ (СИНДРОМ АДАПТАЦІЇ) – сукупність адаптаційних реакцій організму людини і тварин загально-захисного характеру. Виникає у відповідь на значні за силою і тривалістю несприятливі впливи – стресори. У розвитку адаптаційного синдрому виділяють три стадії: *стадія тривоги*, що триває від декіль-

кох годин до двох діб і включає в себе фази шоку й протишоку; на останній відбувається мобілізація захисних реакцій організму; *стадія опірності*, що характеризується підвищенням стійкості організму до різних впливів; *стадія стабілізації стану* й подальшого видужання, або стадію виснаження, яка може закінчитися загибеллю (*див. також Адаптація*).

СИНТАКСИЧНИЙ ДОСВІД – це досвід, що базується на визначених формах символічної діяльності, особливо вербальної. Синтаксичний досвід встановлює логічний порядок між переживаннями і дає людям змогу спілкуватися між собою. Поняття з інтерперсональної психотерапії Г. Саллівена.

СІМЕЙНА ПСИХОТЕРАПІЯ – це особливий вид психотерапії, що спрямований на корекцію міжособистісних стосунків; модифікацію стосунків між членами сім'ї як системи з допомогою психотерапевтичних і психокорекційних методів з метою подолання негативної психологічної симптоматики і підвищення функціональності сімейної системи.

СІМЕЙНИЙ ДІАГНОЗ – це типізація порушених сімейних стосунків зі врахуванням індивідуально-особистісних властивостей членів сім'ї і характеристик хвороби одного з них.

СНОВИДІННЯ – особливий період, стан сну, коли людина сприймає певну спроектовану мозком реальність, що може включати в себе всі типи відчуттів.

СОКРАТИЧНИЙ ДІАЛОГ – це домінуючий метод когнітивної психотерапії. У межах цього методу терапевт задає такі питання, які дають змогу клієнту, по-перше, прояснити або визначити власну проблему, по-друге, ідентифікувати власні неадаптивні думки, переконання та образи.

СОМНІФОБІЯ – страх заснути. Зазвичай це пов'язано з якимись психічними розладами, повторюваними страшними снами.

СОРОМ – емоція, що виникає внаслідок усвідомлення людиною реальної або уявної невідповідності її вчинків або тих чи інших індивідуальних проявів тим нормам, що прийняті у суспільстві й розділяються нею самою, вимогам моралі. Сором може бути пов'язаний із по-

ведінкою або проявом особистісних рис інших, здебільшого близьких, людей. Сором переживається як незадоволення собою, осуд або обвинувачення себе. Сором – повністю соціально обумовлена емоція, що формується в онтогенезі під час свідомого засвоєння етичних норм і правил поведінки конкретного суспільного ладу, конкретної культури.

СОЦІАЛЬНА ТЕРАПІЯ – цілеспрямований процес практичного впливу відповідних державних структур, громадських організацій та об'єднань, зокрема й релігійних, на конкретні форми прояву соціальних взаємин або соціальних дій.

СОЦІАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ – це практика психологічного впливу, яка базується на активних методах групової роботи; прикладний розділ соціальної психології, що являє собою сукупність групових етапів формування умінь і навичок самопізнання, спілкування і взаємодії людей у групі.

СОЦІАЛЬНІ ОБ'ЄКТИ (*в індивідуальній психотерапії А. Адлера*) – це все живе. Соціальний інтерес проявляється як здатність цінувати життя і приймати погляди інших.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ (СПТ) – індивідуальний і груповий тренінг спілкування, що дає змогу істотно підвищити соціально-психологічну компетенцію людини: її психологічну чутливість, контактність, здатність до орієнтування у складних міжособистісних ситуаціях.

СОЦІОДРАМА – метод дії, суспільно-політична гра, що полягає у драматургічному моделюванні проблемних соціальних ситуацій з метою зниження соціальної напруженості та групового протистояння, розв'язання міжгрупових конфліктів, подолання наслідків колективних травм та вирішення інших соціальних завдань. Інколи вважається самостійним видом практики, а інколи різновидом психодрами. Соціодрама дуже зручна для допомоги врегулювання конфліктних відносин (наприклад, міжетнічних чи релігійних).

СОЦІОФОБІЯ – нав'язливий страх публічності, страх публічних виступів, контактів, соціальних ситуацій, оцінки оточуючими.

СПЕЦИФІКАЦІЯ – це тип терапевтичного впливу у групі транзактного аналізу, деяка заява психолога, у якій фіксується певна інформація у свідомості і терапевта, і клієнта.

СПІВПЕРЕЖИВАННЯ – уподібнення емоційного стану суб'єкта стану іншої особистості (або соціальної групи); під час цього в індивідуальній свідомості суб'єкта відбивається ставлення іншої людини (або соціальної групи) до подій, що відбуваються з нею. Розрізняють два класи поняття: 1) співпереживання, що виникають внаслідок неусвідомлюваного мимовільного емоційного зараження й охоплюють суб'єкта під час безпосереднього, здебільшого випадкового контакту з людьми, що відчують ті або інші емоції (наприклад, страх або радість, що миттєво поширюються у зовні пов'язаній групі людей). Такі співпереживання іноді називають безпосередніми відповідними емоціями; 2) співпереживання, які представляють в індивідуальній свідомості суб'єкта відповідний рівень міжособистісних відносин, опосередкованих спільною діяльністю, загальною метою, нормами й цінностями соціальної групи (наприклад, радість із приводу успіху й жаль невдачі щодо члена колективу). У їх основі лежить емоційна ідентифікація, коли індивід ніби ставить себе на місце іншого у спільній діяльності.

СПОНТАННІСТЬ – це дія по ситуації, творча імпровізація.

СТЕРЕОТИП – це усталений шаблон мислення, забобон, здебільшого безпосередньо не стосується реальності.

СТІЙКІСТЬ – тривале спрямування уваги на певний об'єкт. Ця властивість є однією з умов завершення будь-якої справи, і навпаки: часте відволікання уваги заважає доведенню розпочатої роботи до кінця.

СТИМУЛ (*у біхевіоризмі*) – вплив, що обумовлює динаміку психічних станів індивіда (позначається як реакція) і відноситься до неї як причина до наслідку. У біхевіоризмі відношення між стимулом і реакцією трактуються механістично: до стимулів належать переважно зміни середовища («зовнішні впливи»), а до реакцій – рухові відповіді організму.

СТРАХ – це стан хвилювання, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха.

СТРЕС – термін, що використовується для позначення великого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екст-

ремальні впливи (стресори). Первісне поняття «стрес» виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на будь-який несприятливий вплив (Г. Сельє). Пізніше стало використовуватися для опису станів індивіда в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному й поведінковому рівнях. Залежно від виду стресора й характеру його впливу виділяють різні види стресу, у загальній класифікації – фізіологічний і психологічний стрес. Останній поділяється на інформаційний і емоційний стрес. Стрес може виявляти як позитивний, що мобілізує, так і негативний вплив на діяльність (дистрес), аж до її повної дезорганізації. Тому оптимізація будь-якого виду діяльності повинна включати комплекс заходів, що попереджують причини його виникнення.

СТРЕСОР – фактор, що викликає стан стресу. Розрізняють фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока й низька температури, болючі стимули, ускладнення дихання та под. і психологічні – фактори, що діють своїм сигнальним значенням: загрозою, небезпекою, образою, інформаційним перевантаженням та ін.

СУБЛІМАЦІЯ – це один з механізмів психологічного захисту особистості, який знімає напругу в конфліктній ситуації шляхом перетворення інстинктивних форм психіки (інстинктивної енергії) в соціально бажані для людини і суспільства форми діяльності.

СУБСОЦІАЛЬНІ ОБ'ЄКТИ (*в індивідуальній психотерапії А. Адлера*) – це неживі предмети, ситуації або види діяльності (наука, мистецтво і под.).

СУГЕСТИВНІСТЬ – індивідуальна некритична піддатливість, готовність підкоритися впливу книг, реклами та ін., прийняти їх ідеї як свої власні. Люди, що піддаються сугестивності, відносно легко підкоряються вказівкам і порадам, навіть якщо ці поради суперечать їхнім власним переконанням та інтересам, легко піддаються чужим настроям і звичкам. Може проявлятися в схильності до наслідування або самонавіяння певних станів. Ступінь сугестивності залежить від багатьох особистісних і ситуативних факторів. Властивий суб'єктові ступінь сугестивності може бути підвищений дією ситуативних фак-

торів: втоми, стресу, дефіциту часу, недоліку компетентності, групового тиску та ін. Підвищена сугестивність має місце в дітей (особливо дошкільного віку) і в дорослих за втоми, різноманітних захворюваннях, в умовах невизначеності й у деяких ін. соціально-психологічних ситуаціях, а також під впливом гіпнозу.

СУГЕСТІЯ – вид цілеспрямованого прихованого комунікативного впливу на поведінку і свідомість людини (або групи людей), внаслідок якого людина (група людей) всупереч наявній фактичній інформації (що сприймається, дістається з пам'яті) визнає існування того, що в дійсності не існує, або щось робить всупереч своїм намірам або звичкам.

СУГЕСТОР – людина, що здійснює навіювання.

«СУПЕР-ЕГО», АБО «НАД-Я» – моральна інстанція особистісного «Я», що виробляє оцінку дій або намірів з погляду їх допустимості, зі врахуванням суспільних норм, правил, цінностей, ідеалів. Є засвоєною, інтеріоризованою (зазвичай через батьків або найближчих дорослих) шкалою цінностей.

СУПРАСОЦІАЛЬНІ ОБ'ЄКТИ (*в індивідуальній психотерапії А. Адлера*) – це як живі, так і неживі об'єкти. Соціальний інтерес тут означає повний вихід за межі самого себе і єдність зі всією повнотою світу, це космічне відчуття і віддзеркалення спільності всього космосу, тісний союз із «життям як цілим».

Т

ТАЙМ-АУТ (*прийом*) – видалення з класу або групи, за якого дитина з поведінкою, що відхиляється від норм, позбавляється можливості одержувати позитивне підкріплення, пов'язане з груповою діяльністю. Прийом видалення ефективний у корекції агресивної деструктивної поведінки у дошкільних закладах.

ТАНЦЮВАЛЬНА ТЕРАПІЯ – це один із сучасних методів психотерапії, який використовує рух і танець для подальшої емоційної, пізнавальної, фізичної та соціальної інтеграції особистості.

Т-ГРУПА (з англ. *training-group* – «тренінг-група») – це група, орієнтована на відпрацьовування чутливості щодо особистих мотивів та емоцій, мотивів інших людей, подій соціальної взаємодії, групової динаміки. Метою Т-груп (або лабораторних груп) є корекція комунікативних умінь спілкування, що сприяє оптимізації спілкування людини з оточуючими.

ТЕАТРАЛЬНА ПСИХОДРАМА – синтез театру і психодрами. Колись до цього напряму відносили плейбек-театр, але, на відміну від психодраматичних практик, він має зовсім іншу мету, умови проведення та незалежну історію.

ТЕЛЕВІДНОСИНИ – це щирі зв'язки між людьми, які розвиваються на соматичному, психологічному, соціальному і трансцендентальному рівнях.

ТЕЛЕ – у психодрамі позначає двосторонній процес передачі емоцій між клієнтом і психологом.

ТЕНДЕНЦІЯ ДО САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ – один із фундаментальних аспектів людської природи, розуміється як рух до реалістичнішого функціонування.

ТЕСТ ПСИХОЛОГІЧНИЙ – спеціально розроблені завдання і проблемні ситуації, використання яких завдяки кількісній і якісній оцінці, дає результати, що можуть бути показниками розвитку певних психічних явищ.

ТЕХНІКА АВЕРЗІЇ – це покарання за неадаптовану реакцію або погану поведінку в поведінковій психотерапії.

ТИПОВА МОДЕЛЬ КОРЕКЦІЇ – це організація конкретних психокорекційних впливів з використанням різних методів: ігротерапії, сімейної терапії, психорегулюючих тренувань.

ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНА ПСИХОТЕРАПІЯ (тілесна психотерапія, соматична психотерапія) – це один із основних напрямів сучасної психотерапії, в основі якого лежить принцип зцілення людини через роботу з тілом. Бере свій початок з робіт психоаналітика В. Райха.

ТРАВМА ПСИХІЧНА (ПСИХОЛОГІЧНА) – психологічний відбиток у пам'яті неординарних екстремальних і гіперекстремальних ситуацій, пережитих людиною, що проявляються в її важких психічних станах, несприятливо відбиваються на поведінці і становлять загрозу виникнення хворобливих психічних розладів. Травма психічна (психологічна) – не тільки продукт впливу ситуацій, але й результат їх величезної психологічної значимості для людини, її недостатньої психологічної підготовленості до них, її слабкої психофізіологічної стійкості. Психотравматичними можуть бути ситуації смертельного ризику, масової загибелі людей, смерть близької людини, важкі події в родині, позбавлення життя іншої людини, каліцтво, контузія, потрапляння в катастрофу тощо.

ТРАВМАТОФОБИЯ – страх травмуватися.

ТРАНЗАКТНИЙ АНАЛІЗ (від англ. *transaction* – «угода») – це психотерапевтичний підхід, який базується на уявленні про три стани Его кожної людини. Ці стани Его – «Батько», «Дорослий» та «Дитина» – керують нашим життям, нашими виборами та вподобаннями. Транзактний аналіз як напрям психотерапії був розроблений психіатром Е. Берном ще у 1960-х роках.

ТРАНЗАКЦІЇ – взаємодія з іншими людьми з позиції тієї або іншої ролі: «Дорослого», «Батька», «Дитини».

ТРАНСФЕР – це перенесення на психоаналітика почуттів, які пацієнт раніше відчував до інших людей, насамперед до батьків.

ТРЕНЕР – практикуючий психолог, який займається психологічним навчанням або розвитком особистості та реалізовує підхід здорової психології.

ТРЕНІНГ – це сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання та саморегуляції, спілкування і міжособистісної взаємодії, комунікативних та професійних умінь.

ТРЕНІНГ ПІДВИЩЕННЯ ПОЧУТТЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ – один із психотерапевтичних методів. Тренінг, що сприяє підвищенню почуття впевненості в собі, ґрунтується на 2-х передумовах: 1) те, що ви робите, є підставою для розвитку вашої «Я-концепції», ваше самоствердження визначає ваша самоповага; 2) поведінка складається не з ізольованих подій, а зі взаємодіючих між собою й таких, що утворюють патерни психологічної організації. Мета тренінгу: 1) підвищення поінформованості про права особистості; 2) уміння розрізняти невпевненість, впевненість і агресивність; 3) навчання вербальним і невербальним навичкам.

ТРЕНІНГ САМОСТВЕРДЖЕННЯ – один з методів поведінкової психотерапії, близький до тренінгу впевненості в собі. Поділяється на 2 щаблі: перший охоплює роботу в середовищі (прохання-вимога, відмова під час зіткнення зі складними ситуаціями на вулиці, у магазині і под.); друга – уміння захищати себе (впевнене «так», «ні» авторитетній особі, відстоювання власних поглядів, критика свого начальника). Заключний етап тренінгу – навчання захисту від агресії інших. Впевнена поведінка веде до підвищення самооцінки, впевнені відповіді є одним з варіантів комунікації, який допомагає учасникам у досягненні «дорослої» поведінки й самоактуалізації.

ТРЕНІНГ СЕНСИТИВНОСТІ – одна з форм групового динамічного тренінгу. У якості основного завдання більшість авторів розглядають вдосконалювання здатності людини розуміти інших людей. У найбільш загальному вигляді мета може бути визначена як загострення чутливості до групових процесів, властивих особистості й іншим людям. Підвищення сприйнятливості до групових процесів, до власного внутрішнього життя й внутрішнього життя інших людей, до своїх і чужих ролей, позицій і установок, виховання відкритості, щирості й спонтанності здійснюється під час тренінгу завдяки використанню міжособистісної взаємодії та міжособистісних взаємин, аналізу

групового процесу, феноменів групової мети й норм, ролей, групової структури, проблем керівництва і лідерства, групових конфліктів і групової напруги тощо.

ТРЕНІНГОВА ГРУПА – це складний і різноманітний феномен, для адекватного використання можливостей якого необхідний значний груповий досвід і спеціальна підготовка керівників (ведучих).

ТРИВОГА – природне відчуття страху перед загрозою, яке дає змогу її помітити і вжити відповідних заходів.

ТРИВОЖНІСТЬ – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією.

ТРИКУТНИКИ, АБО ТРИАНГУЛЯЦІЯ – це система стосунків між трьома людьми. Вона вважається цеглиною, або «молекулою» більших емоційних систем, оскільки трикутник є найменшою стійкою системою стосунків.

У

УВАГА – це спрямованість і зосередженість психічної діяльності на певних об'єктах. Це психічний стан, що характеризує інтенсивність пізнавальної діяльності і виражається в її зосередженості на порівняно вузькій ділянці (дії, предметі, явищі).

УНИКНЕННЯ (ІГНОРУВАННЯ) – захисний механізм психіки, що полягає в несвідомому контролі інформації про джерело неприємного впливу, наявності або характері загрози (небезпеки); обмеження кількості такої інформації або її спотвореному сприйнятті; вперте уникнення стимулів, пов'язаних із травмою, що супроводжується емоційним зубожінням, почуттям байдужості до інших людей.

УПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ – готовність суб'єкта вирішувати досить складні завдання, причому рівень домагань не знижується через одні побоювання невдачі. Якщо рівень здатностей значно нижчий за необхідний для запланованої дії, то це є самовпевненість.

УПРАВЛІНСЬКІ ІГРИ – метод тренування професійних умінь менеджерів різного рівня.

УЧЕНА НЕУВАЖНІСТЬ – це прояв дуже високої зосередженості уваги в поєднанні з її обмеженим обсягом.

УЯВА – здатність людини до побудови нових образів шляхом переробки психічних компонентів, набутих у минулому досвіді; процес психічного створення образу предмета або ситуації шляхом перестроєння наявних уявлень. Частина свідомості особистості, пізнавальний процес, що характеризується високою мірою наочності й конкретності. В уяві своєрідно і неповторно відображається зовнішній світ, відбувається образне передбачення результатів, які можуть бути досягнуті шляхом тих чи інших дій.

УЯВНА НЕУВАЖНІСТЬ – це неуважність людини до навколишніх предметів і явищ, викликана зосередженістю на якомусь одному предметі (явищі) чи переживанні.

Ф

ФАРМАКОФОБИЯ – страх уживати ліки.

ФЕДИНГ (ЗГАСАННЯ) – це поступове зменшення величини підкріплювальних стимулів.

ФІГУРА (з *гештальт-терапії*) – найбільш важлива частина поточного досвіду: емоція та потреба, які актуальні в цей момент.

ФІЗІОЛОГІЧНА ЗБУДЛИВІСТЬ – тенденція відчувати неприємні фізичні відчуття (пітливість, порушення дихання, нудоту, збільшення частоти пульсу та ін.).

ФІЛОФОБИЯ – страх закохатися. Цей вид фобії може бути пов'язаний із пережитим раніше нещасливим коханням.

ФОБИЯ (від д-грец. «страх, хворобливий страх, відраза») – ірраціональний, інтенсивний і постійний страх, що викликається певними ситуаціями, діями, речами, тваринами або людьми.

ФОБОФОБИЯ – страх появи нав'язливого страху.

ФОРМУВАННЯ РЕАКЦІЇ – психологічний механізм перебільшення одного з конфліктних почуттів через подавлення іншого. Наприклад: матір може повністю пригнічувати роздратування, яке іноді викликає в неї дитина; невдоволена її поведінкою, вона одночасно піклується про її виховання, освіту, здоров'я. Від природної турботи матері про дитину така поведінка відрізняється нав'язливістю, а почуття – більшою інтенсивністю.

ФОТОТЕРАПІЯ – це своєрідний засіб самовираження, самопізнання, соціалізації та емоційно-чуттєвого виховання людини. Фототерапія передбачає роботу з готовим матеріалом або створення оригінальних авторських знімків.

ФРУСТРАЦІЯ – психічний стан переживання невдачі, що виникає за наявності реальних або уявних непереборних перешкод на шляху до якоїсь мети. Може розглядатися як одна з форм психологічного стресу. У зв'язку із фрустрацією розрізняють: 1) фрустратор – причина, що викликає фрустрацію; 2) ситуація фрустраційна; 3) реакція фрустраційна. Фрустрація супроводжується гамою в основному нега-

тивних емоцій: гнівом, роздратуванням, почуттям провини та ін. Рівень фрустрації залежить: 1) від сили, інтенсивності фрустратора; 2) від функціонального стану людини, що потрапила в ситуацію фрустраційну; 3) від стійких форм емоційного реагування на життєві труднощі, що склалися під час становлення особистості. Важливим поняттям для вивчення фрустрації є толерантність фрустраційна – стійкість до фрустраторів, в основі якої лежить здатність до адекватної оцінки ситуації фрустраційної і передбачення виходу з неї. Виникає також під час блокування досягнення особистої мети.

Х

ХАРИЗМА – виняткова особистісна обдарованість; харизматична особистість, найчастіше державний чи громадський діяч, – це людина, наділена в очах її оточення і послідовників найвищим авторитетом, що ґрунтується на виняткових її якостях – мудрості, непогрішності, героїзмі, «святості», завдяки яким ця людина різко виділяється серед інших.

ХОЛОТРОПНА ТЕРАПІЯ – стратегія психотерапії, що використовує для досягнення терапевтичного ефекту змінені стани свідомості, викликані за допомогою керованого дихання, музики, що провокує, і інших форм звукового впливу, специфічних прийомів роботи з тілом і малювання мандал у заключній частині сеансу (довільних малюнків – звітів про проведені сеанси).

ХРОМОФОБІЯ – нав'язливий страх кольорів.

Ц

ЦИНІЗМ – безсоромність, нахабність, груба відвертість; зухвале ставлення до загальноприйнятих норм моральності й моралі.

ЦІННІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ – система ціннісних орієнтацій у соціальній, трудовій, моральній, політичній, естетичній і релігійній сферах, тобто це ідеали, життєві цілі, переконання і спрямування. Ціннісний потенціал особистості проявляється в єдності особистості і її самосвідомості, що виробляються за допомогою емоційно-вольових та інтелектуальних механізмів, розкриваються в її світогляді і світорозумінні.

ЦІННОСТІ – смислові універсалії, що є результатом узагальнення типових ситуацій у житті суспільства.

Ч

ЧАСТКОВА КОМПРОМІСНА РЕАКЦІЯ – захисний механізм від негативних почуттів, коли поведінка будується подвійно, щоб частково задовольнити соціально небажані переживання. Наприклад, одна подруга говорить іншій: «Ну нарешті ти добре виглядаєш».

ЧУЙНІСТЬ – характеристика людини, яка проявляється у її здатності розуміти інших, виявляти турботу про них, співчутливо і уважно ставитись до оточуючих.

ЧУТЛИВІСТЬ – здатність організму реагувати на подразнення як із зовнішнього середовища, так і від власних органів. За допомогою цих сигналів організм може уникати загрози для свого існування або скористатися сприятливими умовами.

Ш

ШВИДКІСТЬ МИСЛЕННЯ – уміння швидко оцінювати ситуацію, обдумувати і приймати правильне рішення у короткий термін у непередбачуваних ситуаціях, легко переключатися на вирішення різних завдань. Швидкість мислення конче необхідна льотчикам, водіям, операторам тощо.

ШЕРІНГ – це особливий вид розмови в колі, в якому прийнято говорити про свої почуття, викликані психодраматичною дією, і ділитися своїми історіями, спогадами. Його мета – усвідомлення почуттів, внутрішніх процесів, аналізування та закріплення досвіду, постановка цілей на майбутнє. Відбувається після вправи або на початку / наприкінці тренувального дня.

ШТРАФ – прийом, широко використовуваний у корекції. Треба тільки точно обговорити ієрархію порушень і розмір відповідного штрафу за порушення.

Щ

ЩАСТЯ – почуття або емоційний стан найвищого повного задоволення життям, відчуття задоволення і безмежної радості, яких знає людина.

ЩИРІСТЬ – характеристика особистості, що виражається в тому, що і як людина робить і говорить: це те, у правильності і відповідності чого ні людина, ні її оточуючі не сумніваються; діє заради тих міркувань, у яких вона готова чесно зізнатися сама собі. Щирій людині притаманні відвертість, чесність, сердечність, прихильність, відданість якійсь справі або ідеї.

Ю

ЮНІСТЬ – період у розвитку людини, відповідний перехід від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Деякі психологи виділяють ранню юність – від 15 до 18 років, і пізню – від 18 до 23 років. Під кінець періоду завершується процес фізичного дозрівання людини. Психічний зміст цього етапу пов'язаний з розвитком самосвідомості, різкою зміною внутрішньої позиції, коли зверненість у майбутнє стає головною спрямованістю особистості, а проблеми професійного самовизначення, подальшого життєвого шляху, набуття своєї ідентичності перетворюються в «афективний центр» життєвої ситуації, якому починають підпорядковуватися вся діяльність, психічний розвиток, інтереси, вростання в культуру.

Я

«Я» – поняття, що використовується в багатьох психологічних теоріях як позначення особистості, її свідомої оцінки під час взаємодії з зовнішньою і внутрішньою реальністю.

«Я-ІДЕАЛЬНЕ» – це сукупність уявлень, що відображають те, ким людина хотіла би бути, або те, ким, на її погляд, вона може бути, зважаючи на притаманні їй якості.

ЯКІР – це будь-який стимул або сукупність стимулів, які спонукають до деяких уявлень чи поведінки.

ЯКІСТЬ – суттєва визначеність об'єкта, завдяки якій він є саме тим, а не іншим об'єктом. Якість відображає стійкі відношення елементів об'єкта, які характеризують його специфіку, істотні ознаки, що дає можливість відрізнити один об'єкт від інших.

«Я-КОНЦЕПЦІЯ» – продукт самосвідомості людини, сукупність усіх уявлень індивіда про себе, важливий чинник детермінації поведінки. Є динамічною системою уявлень людини про саму себе, що містить: усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших властивостей; самооцінку; суб'єктивне сприйняття особистістю чинників, які впливають на неї.

«Я-РЕАЛЬНЕ» – уявлення людини про саму себе, що складається на основі особистого досвіду.

«Я-ФАНТАСТИЧНЕ» – бажане уявлення людини про себе за умови можливого його здійснення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник / за заг. ред. О. В. Тімченка. Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.
3. Мушкевич М. І. Основи психотерапії: навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
4. Осика О. В., Осика К. С. Теорія і практика психокорекційної роботи: навчальний посібник. Слов'янськ, 2016. 111 с.
5. Панчук Н. П. Основи психокорекції особистості дитини: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.
6. Практикум із групової психокорекції: підручник / С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, О. В. Царькова, О. В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
7. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 274 с.

Наукове видання

Гресько Інна Миколаївна

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК ІЗ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

до навчальної дисципліни

«Психодіагностика, психотерапія і психокорекція»

для здобувачів вищої освіти ОС «Бакалавр» ОП «Психологія»

Редактор Я. С. Вакалюк
Технічний редактор О. К. Гомон

Підписано до друку 11.06.2024 р.
Формат 60×84/16. Папір офсетний.
Друк – цифровий. Умовн. друк. арк. 4,81
Тираж 100 прим. Зам. № 25

Донецький національний університет імені Василя Стуса
21021, м. Вінниця, вул. 600-річчя, 21.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру
серія ДК № 5945 від 15.01.2018 р.