

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ»

Адаптація – у класичному психоаналізі З.Фрейда - здатність індивіда розрізняти суб'єктивні уявлення (фантазії) та зовнішні сприйняття, а також ефективно впливати на оточуюче середовище. А. виступає як функція середовища, яка для особистості, що розвивається, є результатом фрустраційного досвіду. У ширшому сенсі – пристосування організму до вимог середовища.

За Дж.Боулбі, слід розрізняти поняття стану адаптованості та адаптації як процесу його досягнення.

Адаптація соціально-психологічна – 1) процес пристосування індивіда до соціально психологічних умов; 2) результат пристосування індивіда до соціально-психологічних умов.

Альтернативні способи поведінки клієнта – різні, іноді протилежні, способи поведінки клієнта, пов'язані з практичним вирішенням проблеми.

Амбівалентне ставлення до людини – подвійне, суперечливе, як позитивне, так і негативне, ставлення до людини.

Анальна стадія – друга стадія психосексуального розвитку, від 1 до 3 років, в ході якої досягається контроль над кишечником, і задоволення сфокусовано на утриманні або виштовхуванні фекалій.

Анальний характер – тип особистості, що формується в результаті фіксації на віці 1-3 років. Доросла людина з таким типом характеру скупа, вперта, запаслива, педантична (анально-утримуючий тип) або ворожа, неохайна, жорстока (анально-агресивний тип).

Аналіз сновидінь – психоаналітичний метод інтерпретації символіки сновидінь з метою допомогти клієнтам зрозуміти причини їх симптомів і мотивації конфліктів.

Аналіз транзакційний (аналіз транзакційний) – психоаналітично орієнтований напрям психології, розроблений в 50-і роки американським психологом і психіатром Е.Берном. Метод дослідження і лікування емоційних розладів, спрямований на корекцію взаємин з людьми і подолання труднощів. Аналіз транзакційний передбачає: 1) аналіз структурний – теорія его-станів; 2) власне аналіз транзакційної діяльності й спілкування; 3) аналіз психологічних „ігор”; 4) скриптоаналіз – аналіз життєвого сценарію „скрипта”.

Аналіз екзистенційний – один із напрямів сучасного психоаналізу, заснований на комбінації ідей З.Фрейда і М.Гайдеггера; спрямований на дослідження особистості у всій повноті й унікальності її існування – екзистенції. Його створив швейцарський психіатр і філософ Л.Бінсвангер. Він суттєво модифікував теорію і практику психоаналізу, орієнтуючись на дослідження істинного буття людини, яке виявляється в зануренні особистості в себе з метою вибрати незалежний ні від чого зовнішнього „життєвий план”.

Атмосфера сімейна – за А.Адлером, другий після народження фактор, що впливає на формування *індивідуального стилю життя* дитини.

Виділені такі різновиди сімейної атмосфери: 1) позитивна сімейна атмосфера (демократична, така, що приймає дитину, соціально спрямована); 2) негативна сімейна атмосфера (авторитарна, така, що пригнічує дитину, меркантильна).

Апперцепція – це залежність сприйняття від попереднього досвіду, від загального змісту психічної діяльності людини та її індивідуальних особливостей.

Архетип – термін аналітичної психології, її основне поняття. Означає суть, форму і спосіб зв'язку успадкованих несвідомих первообразів і структур психіки, які переходять із покоління в покоління.

Аутотренінг (аутогенне тренування) – метод психотерапевтичного, психокорекційного впливу на людину, що базується на виробленні у неї і практичному застосуванні в житті спеціальних умінь і навичок, пов'язаних з психологічною саморегуляцією станів і поведінки.

Афект – сильне і відносно нетривке нервово-психічне збудження – емоційний стан, пов'язаний з різкими змінами важливих для людини життєвих обставин.

Аффіліація – бажання бути в товаристві інших людей.

Базова мотивація діяльності (поведінки) клієнта – власні інтереси й потреби клієнта, опираючись на які, можна мотивувати, стимулювати клієнта до досягнення поставлених цілей, до практичного виконання психотерапевтичних рекомендацій, отриманих під час проведення психологічного консультування.

Безоціночне ставлення консультанта до клієнта – відмова психолога від оцінювання особистості чи поведінки клієнтів в термінах „добре-погано”; готовність консультанта якнайкраще зрозуміти клієнта як особистість, прийняти його таким яким він є.

Бесіда консультативна – метод отримання інформації від клієнта за допомогою діалогічної взаємодії; застосовується для діагностики і допомоги клієнтам в усвідомленні ними своїх внутрішніх проблем і труднощів, конфліктів, неусвідомлених потягів, прихованих мотивів поведінки тощо.

Брехливість – форма поведінки, спрямована на введення інших в оману заради досягнення особистих цілей. Формуванню брехливості як особистісної риси сприяють численні заборони і надмірна вимогливість до дитини.

Біхевіоризм – напрям в американській психології ХХ ст., що заперечує свідомість як предмет наукового дослідження і зводить психіку до різних форм поведінки, яку розуміють як сукупність реакцій організму на стимули зовнішнього середовища.

Вербальна підтримка клієнта – спосіб мовного стимулювання клієнта на активне співробітництво з консультантом під час проведення консультації; застосування психологом різних технік, щоб зняти напругу у клієнта, особливо на стадії дослідження проблеми.

Витіснення – захисний механізм, дія якого полягає в недопущенні небажаних думок або імпульсів до рівня свідомості.

Внутрішньо психічний (інтрапсихічний) конфлікт – за З.Фрейдом, конфлікт всередині особистості між бажаннями Ід і обмеженнями Супер-Его.

Вільні асоціації – психоаналітична техніка, при якій пацієнт говорить все, що спадає на думку, дозволяючи проявитись несвідомим зв'язкам.

Генітальна стадія – за З.Фрейдом, четверта стадія психосексуального розвитку, в ході якої формуються зрілі гетеросексуальні (стадія триває від підліткового віку до смерті).

Генітальний характер – здоровий тип особистості. Такий тип характеру притаманний індивіду з нормальною сексуальністю, здатному до інтимних стосунків з іншими, до суспільно корисної праці.

Гештальтпсихологія – один з найбільш впливових напрямів сучасної психології, що виник в Німеччині в ХХ ст. і передбачає програму вивчення психіки за допомогою цілісних структур – гештальтів, первинних стосовно своїх компонентів. Засновник гештальттерапії – Ф.Перлз.

Депресія – стан психологічної пригніченості людини, що характеризується зниженням її активності, загального життєвого тону і переважаанням негативних емоцій.

Девіантність – відхилення від загальноприйнятих норм поведінки дітей та підлітків – моральних, а іноді й правових.

Делінквентність – патохарактерологічна реакція дитини віком від 10 до 16-18 років, що проявляється у цілеспрямованій асоціалній поведінці (проступки та дрібні порушення); термін запропонований Дж.Беннеттом.

Директивний підхід – це модель консультативної допомоги, що передбачає таку сценарну взаємодію, в якій консультант грає роль учителя, наставника, знавця, а клієнт – учня, підопічного.

Ділове психологічне консультування – вид консультування, що має на меті допомогти клієнтам вирішити питаннями ділового характеру, пов'язані з їхньою роботою, з діловими стосунками з людьми.

Діловий підхід до консультування – підхід згідно з яким, ще до початку проведення консультації з клієнтом обговорюють і узгоджують умови проведення консультації: час, місце, очікувані результати, оплата тощо.

Діагностичний етап психологічного консультування – третій етап консультування, під час якого клієнт розповідає психологу про свої проблеми, а психолог уважно слухає його, оговорює, уточнює з ним проблему, ставить її психологічний діагноз, а також, якщо в цьому виникає необхідність, проводить психологічне обстеження самого клієнта.

Заміщення – захисний механізм, при якому почуття та імпульси переносяться з одного на інший, більш доступний об'єкт.

Заохочення – комплекс вербальних та невербальних стимулів, які спонукають клієнта до мовлення.

Заперечення – захисний механізм, що проявляється в позбавленні індивіда загрозливих переживань, викликаних оточенням, шляхом відгородження від їх існування.

Запит психологічний – це певним чином мотивоване звернення до психолога з проханням надати конкретну форму психологічної допомоги.

Захисні механізми – стратегії Еґо, спрямовані на подолання несвідомого конфлікту за допомогою спотворення або приховування загрозливих тенденцій Ід.

Захист (психічний) – сукупність несвідомих психічних процесів, що забезпечують охорону психіки й особистості від небезпечних негативних і деструктивних дій внутрішньопсихічних і зовнішніх імпульсів.

Ідентифікація – захисний механізм, при якому людина „об'єднує” себе з іншою особистістю або копіює її (найчастіше батьків), щоб звільнитися від власної тривоги і ослабити внутрішні конфлікти.

Ідентифікація проблеми – це встановлення основного джерела життєвих труднощів клієнта на основі аналізу терапевтичного матеріалу.

Інсайт – усвідомлене впізнавання своєї мотивації та несвідомих конфліктів.

Інтерпретація сповіді клієнта – аналіз психологом разом з клієнтом його розповіді-сповіді для з'ясування психологічної суті проблеми клієнта і причин її виникнення, а також для вироблення ефективних пропозицій з практичного вирішення цієї проблеми.

Клієнт – людина, що потребує психологічної допомоги від консультанта.

Комплекс неповноцінності – необґрунтоване переконання людини в тому, що вона ніби-то неповноцінна, набагато гірша за інших, чимось поступається їм, і тому заслуговує на недобррозичливе і зневажливе ставлення до себе.

Комплекс психологічний – помилкове уявлення людини про свої фізичні чи психологічні недоліки (вади), їх перебільшення, що супроводжується глибокими і, як правило, прихованими від сторонніх людей, переживаннями через ці недоліки.

Консультант – фахівець з надання психологічної допомоги людям, які її потребують.

Консультування – це процес, під час якого людина, яка регулярно або тимчасово бере на себе обов'язки консультанта, відкрито пропонує і погоджується присвятити свій час, увагу і повагу іншим людям, що тимчасово будуть в ролі його клієнтів.

Невроз – нервово-психічне захворювання, що характеризується функціональними (тимчасовими, зворотними) розладами психіки і поведінки людини, спричиненими несприятливими умовами її життя в даний момент часу.

Недирективний підхід – це така модель взаємодії консультанта з клієнтом, яка передбачає створення психологом атмосфери щирості, безумовного прийняття,

конгруентності та емпатії. За відомою метафорою К.Роджерса, консультант кружляє у танці з клієнтом так, щоб у його партнера (клієнта) завжди була можливість „вести”.

Образ Я-клієнта – уявлення клієнта про себе, про свої психологічні особливості.

Обстановка психологічного консультування – умови, в яких організується і проводиться психологічне консультування, включаючи місце, час, прийоми і засоби проведення консультування, стиль спілкування консультанта з клієнтом тощо.

Опір – тенденція зберігати моделі захисної поведінки.

Оральна стадія – перша стадія психосексуального розвитку, від народження до року, на якій основним джерелом інтересу і задоволення є рот.

Оральний характер – тип особистості, що виникає в результаті фіксації на першій стадії психосексуального розвитку; характеризується пасивністю, залежністю і довірливістю (орально-пасивний) або негативізмом, прагненням експлуатувати інших і сарказмом (орально-садистичний).

Проблема – це сукупність психологічних труднощів клієнта, що переживаються як дискомфорт, дисгармонія, дезадаптація. У психології такі переживання описуються як стрес, конфлікт, фрустрація, криза.

Прогноз психологічний – оцінка ймовірних наслідків розвитку психологічної ситуації.

Психотерапевтична позиція – це рольова стратегія, яку обирає консультант, будуючи стосунки з клієнтом.

Рапорт – необхідна умова співробітництва та ефективної консультативної взаємодії.

Самодіагноз – це власне пояснення клієнтом природи тих чи інших психологічних труднощів, пов'язане з його уявленнями про самого себе, навколишній світ, людські стосунки.

Скарга – адресоване та висловлене консультанту невдоволення людини з приводу певних психологічних труднощів, з якими вона самостійно не може впоратись.

Сповідь клієнта – деталізована розповідь клієнта консультантові про свою проблему, включаючи його відповіді на запитання консультанта.

Тема бесіди – це виокремлений аспект психічної реальності, що стає предметом взаємодії консультанта і клієнта.

Терапевтична задача – це визначення допомоги і способу надання психологічної допомоги в конкретному консультативному випадку, щоб досягти бажаного результату.

Тривога – емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Тривога невротична – тривога, що формується на основі внутрішніх протиріч у розвитку і будові психіки; вона може призвести до неадекватного переконання про існування загрози від інших людей, власного тіла, результатів власних дій і т.п.

Фрустрація – психічний стан переживання невдачі, що виникає при реальному чи уявному блокуванні досягнення цілей.

Я-концепція – це стійка система уявлень людини про себе. Містить наступні компоненти: когнітивні (знання про себе, Я-образ); оціночні (сукупність уявлень про себе, про свою індивідуальність, самооцінку); поведінкові (потенційні поведінкові реакції, пов'язані з Я-образом і самооцінкою).