

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОТЕРАПІЯ»

Аб'юз — нестерпні умови життя дитини (постійне жорстоке биття, сексуальне насильство, голод, відсутність елементарного догляду, турботи і медичної допомоги)

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.

Активна уява — техніка роботи з образами, запропонована в юнгіанстві, що полягає в інтерактивній взаємодії з образами і символами, які продукуються несвідомим.

Ампліфікація (лат. *amplificatio* — збільшення, розширення) — у психотерапії — збагачення змісту образів, символів або інших продуктів мислення і уяви людини за рахунок міфологічної, релігійної, літературно-художньої традиції.

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 допомоги клієнтам зрозуміти причини їх симптомів і мотивації конфліктів.

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”.

Аніма (лат. *anima* — душа) — архетип структури особистості, уособлення жіночого начала в чоловічій психіці; відповідає за емоційне і чуттєве життя чоловіка, його кохання, пристрасті, відіграє важливу роль у подружніх стосунках.

Анімус — архетип чоловіка у психіці жінки, який формується на основі досвіду спілкування з чоловіками і регулює інтелектуальну активність жінки, її кар'єру, впливає на мислення і абстрагування.

Архетип (грец. *archētypos* — першообраз) — 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. Архетип як універсальна структура акумулює досвід колективного несвідомого, що об'єднаний навколо важливих образів чи ідей (Тінь, Персона, Божественне Дитя, Велика Мати), і через яку несвідоме впливає на поведінку та психіку

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

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.

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.

Афіліація – 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.

Безоцінчне 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 терапевтична – 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.Фройдом, 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.

Відреагування — дії клієнта, адресовані психотерапевту, які клієнт із різних причин (страх, повага, несміливість, трансферентна закоханість) спрямовує на своє оточення.

Генітальна стадія – за З.Фройдом, четверта стадія психосексуального розвитку, в ході якої формуються зрілі гетеросексуальні стосунки (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.

Гештальт (нім. Gestalt — образ, структура, цілісна форма) — цілісна структура, що описує єдність і взаємозалежність потреб особи, її власної активності й навколишнього середовища.

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.

Грубий опір — поведінка клієнта, яка проявляється у порушеннях графіка (сетингу) терапевтичної роботи (спізненнях, пропусках сеансів тощо) або впертому мовчанні.

Депресія – стан психологічної пригніченості людини, що характеризується зниженням її активності, загального життєвого тону та переважанням 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 асоціальній поведінці (проступки та дрібні порушення); термін запропонований Дж. Беннеттом.

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

Дискурс (лат. discursus — міркування) — мовлення в контексті життєвого світу людини, «мовлення, занурене в життя».

Дистанціювання (лат. distantia — відстань) — здатність до об'єктивного розгляду автоматизмів (дій, які відбуваються без участі свідомості)

Дефлексія (лат. de — префікс, що означає відміну, видалення, і flexio — згинання) — намагання людини уникнути спілкування з іншими тут-і-тепер.

Децентрація (лат. de — префікс, що означає відміну, і centrum — центр, осередок) — подолання егоцентричності особистості завдяки зміні її поглядів, позицій у зіставленні їх із поглядами і позиціями інших людей.

Діловий підхід до психотерапії – підхід згідно з яким, ще до початку проведення консультації з клієнтом обговорюють і узгоджують умови проведення зустрічей: 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.

Екзистенційний (лат. existentia — існування) **вакуум** (лат. vacuum — пустота) — специфічний психічний стан, що переживає людина у зв'язку з втратою сенсу життя; супроводжується відчуттями нудьги і порожнечі.

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 загрозових тенденцій Ід.

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

Злиття — недостатнє відокремлення людиною себе від навколишнього світу.

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.

Ізоляція (франц. isoies — відділяти, відокремлювати) — відокремлення суб’єкта від звичних умов життя, спілкування і власного внутрішнього світу.

Імаґинативна (лат. imago — образ) активність — творча уява, організована за певними приписами, що продукує образи і символи, які потім стають об’єктом психотерапевтичної інтерпретації.

Індивідуація (лат. individuo — неподільний) — відновлення та розгортання первинної цілісності і єдності індивіда, максимальна реалізація його сутності.

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.

Інтенціональність (лат. intentio — намір, прагнення, спрямованість) — базова сенсовірна спрямованість свідомості до світу, що полягає у формульованому ставленні до предмета і прагненні особистості реалізувати власні наміри.

Інтерпретація (лат. interpretatio — пояснення) — у психотерапії — тлумачення певних аспектів життя, ідей, образів, довільних асоціацій.

Інтроєкція (лат. intro — всередину ijectio — вкидання) — поглинання і привласнення будь-яких норм, стандартів поведінки, поглядів, думок і цінностей без спроби розібратися в них і критично переосмислити.

Інцест (лат. incestum — непристойний) — сексуальні стосунки з близькими родичами.

Інший — об’єкт, завдяки якому індивід усвідомлює фундаментальні відмінності власних якостей, екзистенції, бажань тощо.

Катексис — спрямування сексуальної енергії лібідо на певні об’єкти, образи, форми активності тощо.

Кларифікація — в когнітивній психотерапії — процедура прояснення, за допомогою якого клієнт вчиться розпізнавати свої ірраціональні установки, узагальнювальні судження, алогічні умовиводи а інші огріхи когнітивного функціонування, що призводять до психологічних проблем.

Клієнт – людина, що потребує психологічної допомоги від консультанта.

Клієнт-центрована психотерапія — метод, орієнтований на актуалізацію за допомогою розуміючого і глибоко особистого контакту між клієнтом і терапевтом уродженої тенденції організму і психіки до розвитку, самоорганізації і самозбереження з метою досягнення внутрішньої гармонії і задоволеності життям.

Когнітивна (лат. cognito — знання) **психотерапія** — сукупність психотерапевтичних методів, що ґрунтуються на уявленні про примат свідомого, раціонального аспекту психіки у розв’язанні психологічних проблем, зокрема особистих та емоційних.

Когніція — думка, погляд або переконання людини щодо властивостей навколишнього світу, причинно-наслідкових зв’язків.

Комплекс неповноцінності – необґрунтоване переконання людини в тому, що вона нібито неспроможна, 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.

Конгруентність (лат. congruens — збіг) — рівнозначність, взаємовідповідність якісно рівноцінних станів, процесів або переживань.

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.

Лібідо (лат. libido — бажання) — психічна енергія сексуального характеру, що може витрачатися (катектуватися) на задоволення певної кількості бажань або прагнень, які конкурують одне з одним.

Логотерапія (грец. logos — сенс, знання і therapeia — лікування) — метод психотерапії, що ґрунтується на системі філософських, психологічних і медичних поглядів на природу людини, центральним компонентом якої є прагнення до сенсу.

М'язовий панцир — психосоматичний феномен, пов'язаний із формуванням системи м'язових «зжимів», який відповідає невротичній структурі характеру і є тілесним аналогом психологічних захистів.

Нарцизм (грец. Narkissos — ім'я міфічного персонажа) — ідеалізація власного Я, прагнення справляти враження бездоганної істоти — розумної, красивої, довершеної, а також ненаситний пошук підтримки цієї ілюзії оточенням.

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

Негативна терапевтична реакція — прояви поведінки клієнта, пов'язані з його небажанням закінчувати терапію.

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”».

Ноогенні (грец. noos — розум, мислення) **неврози** — неврози, породжувані втратою сенсу життя.

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

Обстановка психотерапії – умови, в яких організується і проводиться психотерапія, включаючи місце, час, прийоми і засоби проведення терапії, стиль спілкування терапевта з клієнтом тощо.

Об'єктні (лат. objectus — предмет) **відносини** — будь-які стосунки суб'єкта з іншими людьми.

Опір – тенденція зберігати моделі захисної поведінки, або специфічна установка пацієнта на заперечення знань, одержаних у результаті інтерпретації несвідомого змісту і витіснених бажань.

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).

Перенос (трансфер (лат. *transfero* — переносу)) — трансформація психотерапевтичних відносин, що відбувається під впливом несвідомих бажань пацієнта і полягає в тому, що він переносить на аналітика почуття, пов'язані зі значущою фігурою власного дитинства (мати, батько, близькі родичі).

Персона — «зовнішній» архетип структури особистості, який уособлює риси і якості, необхідні для суспільного життя та спілкування.

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.

Проекція (лат. *projection* — викидання) — винесення зовні внутрішніх процесів або їх причин, спроба покласти на середовище відповідальність за те, що виходить із самої людини.

Психологічний захист — стійкі способи сприйняття і переживання світу, властиві кожній людині, у процесі яких окремі аспекти дійсності вона змінює, викривляє так, щоб дійсність здавалася зручнішою, сприятливішою, не загрозливою.

Психологічний тренінг (англ. *training* — тренування) — стандартизовані форми поведінкової терапії, поширені в сучасному суспільстві, у межах яких відбувається оволодіння новим (або ефективнішим) досвідом спілкування, самопізнання, професійної діяльності, креативності, відносин з певними категоріями людей та ін.

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

Психотерапія (грец. *psyche* — душа і *therapeia* — лікування) — галузь психології, що вивчає механізми, способи і прийоми професійного надання психологічної допомоги з метою розв'язання проблем, звільнення від психосоматичних симптомів або актуалізації резервів особистісного зростання.

Психосоматичний резонанс — психосоматичний відгук у тілі терапевта на процеси й реакції, що відбуваються в тілесній сфері клієнта у процесі психотерапії.

Рапорт (франц. *rapport* — повернення) — міжособистісний зв'язок, у якому один із суб'єктів свідомо регулює поведінку та дії іншого, який неусвідомлено підкоряється впливу (наприклад, у гіпнозі). У консультування рапорт — необхідна умова співробітництва та ефективної консультативної взаємодії.

Регресія (лат. *regressus* — зворотний рух) — процес повернення індивіда на попередні стадії розвитку особистості, об'єктних відносин чи когнітивних процесів, що відбувається в умовах різкого погіршення умов існування, при хворобах, травмах або в межах спеціального психотерапевтичного впливу (аналітична регресія).

Ретрофлексія (лат. *retro* — назад і *flexio* — згинання, відхилення) — спрямування людиною всієї енергії на зміну себе.

Роджеріанство — запропонована К.-Р. Роджерсом модель гуманістичної (центрованої на клієнті) психотерапії, згідно з якою спеціально організовані терапевтичні відносини є основним чинником особистісних змін.

Самість — центральний архетип структури особистості, який уособлює максимальну повноту її самореалізації, творчий потенціал і різноманітні можливості та життєву силу

Самоактуалізація (відлат. *actualis* — дійсний, справжній) — прагнення людини до повнішого розвитку і реалізації власного потенціалу і можливостей; синонім поняття «самореалізація».

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

Сетинг (англ. set — встановлений) — розпорядок психотерапевтичного процесу (частота зустрічей, їх кількість, вартість сеансу тощо).

Символ (грец. symbolon — знак, прикмета) — специфічна форма знакового виразу вищої, принципово не знакової суті, що співвідноситься з групою сенсів та значень і сприяє висловлюванню комплексу відчуттів чи емоцій (переживань).

Символічне — у структурному психоаналізі — реєстр психіки, де зосереджені культурні норми та обмеження, змісти, значення та інші семіотичні ресурси для означування (артикуляції) імпульсів і змістів Реального.

Соматичний (лат. soma — тіло) (вегетативний) **резонанс** — здатність терапевта до ідентифікації з соматичними реакціями клієнта; наявність соматичного відгуку у відповідь на процеси і реакції, що відбуваються в тілесній сфері клієнта у процесі психотерапевтичної взаємодії.

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.

Тілесна техніка — психотерапевтичні і розвивальні прийоми, значення і зміст яких пов'язані з опрацюванням і актуалізацією тілесного (соматичного) потенціалу особистості.

Тілесність — сутнісна характеристика людини, що полягає в соматичному опосередкуванні явищ суб'єктивної реальності внутрішнього світу.

Тінь — архетип структури особистості, який відображає негативні, «нижчі» риси і сторони людської природи: заздрість, жадібність, боягузтво, недбайливість тощо. Водночас є джерелом творчої енергії.

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 терапевтичному випадку, щоб досягти бажаного результату.

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

Терапевтичний (грец. therapeia — лікування) **альянс** (франц. allian^{ce}, від allier — сполучати) — раціональні нетрансферентні відносини психотерапевта з клієнтом, що містять загальний договір про терапію, її тривалість, мету, частоту зустрічей, вартість і умови припинення.

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.

Фіксація (франц. fixation — закріплення, установа) — зупинка психічного (психосексуального) розвитку на одній зі стадій, природа якої визначатиме у майбутньому специфіку психологічних проблем дорослої особистості.

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

Усвідомлення — центральна процедура гештальттерапії, у процесі якої клієнт входить у повноцінний контакт з навколишнім світом, усвідомлюючи власні бажання, почуття та відповідні їм властивості середовища.

Уявне — реєстр психіки, де містяться уявлення людини про себе і власне Я, місце локалізації психологічних захистів і опору.

Я-концепція (лат. conceptio — сприйняття) особистості — стійка система уявлень особистості про себе, яка ґрунтується на усвідомленні й оцінюванні своїх фізичних характерологічних та інших властивостей; інтегрований образ власного Я, на основі якого людина формує свої стосунки з іншими людьми. 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).