

СЛОВНИК ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕРМІНІВ

Абулія – патологічний стан особистості, пов'язаний з порушенням мотиваційної сфери, патологічною слабкістю волі. В стані А. людина характеризується в'ялістю, відсутністю спонукань до діяльності, хоча необхідність тих чи інших дій може нею чітко усвідомлюватися.

Авторитет – загальновизнаний вплив окремої людини або колективу, організації у різних сферах суспільного життя, що ґрунтується на знаннях, високих моральних якостях, досвіді.

Авторитарність – соціально-психологічна характеристика особистості, що відображає її прагнення будь що досягти домінуючого становища в колективі, групі, утвердити свою владу, максимально підкорити своєму впливу партнерів. А. пов'язана з такими рисами особистості як агресивність, завищені самооцінка та рівень домагань, схильність до наслідування стереотипів, жадоба влади, нетерпимість до інакомислячих, низька політична і загальна культура, нерозбірливість в засобах досягнення своїх еґоїстичних цілей, неінтелігентність тощо.

Агресія – дія або система дій людини, мотивом яких є нанесення комусь або чомусь шкоди. Саме наявність мотиву є необхідним для психологічної класифікації дій людини як агресивних. Основними формами А. є: реактивна, ворожа, інструментальна та самоагресія. Для форм А., що розвиваються в таких масових соціальних явищах, як терор, геноцид, зіткнення расових, релігійних та політичних типовими, супроводжуючими їх процесами є зараження і взаємна індукція, стереотипізації уявлень у створенні „образу ворога”. У формуванні самоконтролю над А. і у стримуванні агресивних дій велику роль відіграє розвиненість психологічних процесів емпатії, ідентифікації й децентралізації, що лежать в основі здатності до розуміння інших людей і до співпереживання їм, і що сприяють формуванню уявлень про іншу людину як унікальну цінність.

Агресивність – емоційний стан і риса характеру людини, яка супроводжується імпульсивною активністю поведінки, афективними переживаннями – гнівом, злістю, ненавистю, ворожістю, прагненням заподіяти іншому травму (фізично або морально). В агресивному стані особа може повністю втрачати самоконтроль. Агресивність може бути спрямована і на себе.

Адаптація – процес і результат ефективної взаємодії особистості із середовищем, в результаті якого встановлюється відповідність між загальним рівнем найбільш актуальних на даний момент потреб особистості і наявним (перспективним) рівнем задоволення даних потреб, що визначає безупинний розвиток особистості.

Арт-терапія – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації. Основна її мета – гармонізація внутрішнього стану особистості, відновлення здатності знаходити оптимальний стан, що сприяє активному продовженню життя, набуттю рівноваги.

Асертивність – поведінка, що поєднує внутрішню силу та ввічливість до оточуючих. Це здатність в ситуації зовнішнього тиску коректно відстоювати свої інтереси і свою лінію поведінки, спокійно говорити «ні» тому, що вас не влаштовує і продовжувати в соціально прийнятній формі ефективно наполягати на своїх правах.

Аутотренінг – це концентроване саморозслаблення і самонавіювання.

Афект – короткочасне, бурхливе переживання людини (гнів, лють, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний подразник. У стані А. знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними.

Афект – це сильне, короткочасне збудження, що виникає раптово, оволодіває людиною так сильно, що вона втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки.

Байдужість – психічний стан людини, характеризується зниженням або цілковитою втратою інтересу до інших людей, до навколишнього світу. Причинами Б. можуть бути фізичні або нервові захворювання, перевтома, психічні травми, комплекс невдоволеності, відсутність мотивації тощо.

Бажання – один із структурних компонентів розвитку вольового процесу: переживання людиною своїх актуальних потреб.

Бар'єри психологічні – внутрішня завада психологічної природи (страх, тривога, невпевненість, сором тощо), яка заважає людині успішно виконати певну дію.

Безпорадність – морально-психологічна риса окремих людей, що характеризується їх нездатністю або невмінням керувати своєю свідомістю і поведінкою, а це призводить до неможливості досягти успіхів у діяльності.

Безсилля – негативний стан людини, що характеризується неможливістю, нездатністю або невмінням виконати певну роботу, задовольнити певну власну потребу.

Ввічливість – позитивна налаштованість співрозмовників один до одного, що забезпечує комфортний клімат спілкування. Зовнішнім виявом ввічливості є привітний вираз обличчя, зацікавлений погляд, прихильні жести, усмішка.

Відчай – психічний стан розпачу, безперспективності, зневіри людини у своїх можливостях, втрата позитивних надій щодо сучасного і майбутнього.

Відчуття – психічний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей та якостей предметів і явищ об'єктивного світу, а також станів організму при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуттів.

Візуалізація – малювання картин чи візуалізація образів у нашому мозку, створення внутрішньої уяви.

Вік – це конкретний відносно обмежений у часі ступінь психічного розвитку людини, що характеризується сукупністю закономірних

фізіологічних і психічних змін, не пов'язаних з індивідуальними особливостями.

Віковий період – відрізок життя індивіда, який досягає певного ступеня розвитку і має характерні, відносно стійкі якісні особливості.

Вікова психологія – галузь психологічних знань, що вивчає вікові особливості психічного розвитку людини. Поділяється на дитячу психологію, психологію підлітка, юнака, дорослої людини, людини похилого віку.

Витіснення – механізм психологічного захисту особистості у психоаналітичній теорії; процес, у результаті якого неприйнятні для особи думки, спогади, переживання, потяги витісняються із свідомості у сферу несвідомого.

Воля – внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення та гальмувати поведінкові реакції.

Вольові якості – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

«Воно» у теорії З. Фрейда безсвідома частина психіки, яка містить у собі біологічні вроджені інстинкти, потяги (сексуальні, агресивні).

Геніальність – особистісна характеристика людини, найвищий ступінь її обдарованості, таланту. Г. людини виявляється у творчій діяльності (технічній, науковій, художній, організаційній), результати якої мають соціально-групову і вселюдську значущість. Г. включає вроджені та набуті завдатки і нахили індивіда за певних історичних умов творчості.

Гнів – психічний стан людини, фізіологічним механізмом якого є домінування процесів збудження в корі головного мозку, викликаних

певними негативними подразниками. У психічному плані Г. виявляється під час негативних емоційних станів, супроводжується послабленням вольового і розумового контролю над свідомістю і поведінкою.

Готовність – цілеспрямоване вираження особистості, що містить її переконання, погляди, мотиви, почуття, вольові та інтелектуальні якості, знання, навички, вміння, установки.

Психологічна готовність включає в себе спрямованість майбутніх фахівців на здобуття професійних знань, формування професійних умінь та навичок; потребу у певній спеціальній діяльності і спеціальних знаннях, інтерес, любов до них; внутрішнє прийняття вимог до навчально-пізнавальної діяльності у вищому навчальному закладі.

Гра – це вид діяльності в умовах ситуацій, спрямованих на відтворення і засвоєння суспільного та професійного досвіду студентів.

Делікатність – морально-психологічна риса особистості, яка виявляється в її тонкому розумінні внутрішнього світу і психіки інших людей. Д. не природжена якість, вона формується в процесі цілеспрямованого виховання. Д. є свідченням високої внутрішньої культури людини, яка пов'язана з такими поняттями, як тактовність, повага до людської гідності тощо.

Депресія – це зменшення психічної активності, що викликана перевтомою чи негативними психогенними впливами. Ознаками депресивного стану є відчай, пасивність поведінки, підвищений рівень тривожності, різке зниження самооцінки, блокування життєвих перспектив.

Діяльність людини – специфічно людська форма активності, зумовлена потребами та спрямована на пізнання і перетворення світу.

Дискусія – групове обговорення якого-небудь запитання з метою знайти вірне рішення.

Доброзичливість – відношення до співрозмовника, орієнтоване на здійснення добра. Доброзичливість проявляється в прихильності, симпатії,

співчутті, благодіянні. Доброзичлива людина підтримує співрозмовника, не звинувачує його.

Досвід – сукупність знань, умінь, що здобуваються у процесі життя, на практиці.

Духовність – внутрішній стан людини, який є результатом розгортання, актуалізації смислу людського буття – духу, на основі самопізнання, самовизначення, самотворчості, самоактуалізації особистості. Д. характеризується онтологічністю, телеологічністю, аксіологічністю, синтетичністю.

Душа – внутрішній світ людини, частина людської особистості, що є центром її духовного життя.

Групова дискусія – це спільне обговорення будь-якого суперечливого питання, яке дозволяє змінити думку, позиції й установки учасників групи в процесі безпосереднього.

Егоїзм – точка зору, позиція, ціннісна орієнтація суб'єкта, зорієнтована на задоволення його особистих інтересів і потреб. Егоїстичні люди в процесі спілкування намагаються здобути не лише матеріальні переваги, а й принизити співрозмовника. Вони наділені такими особистісними рисами як: помста, цинізм, зрадливість тощо, що заважає конструктивній взаємодії, робить неможливим використання тактики і стратегії співробітництва. Міжособистісні контакти з егоїстичними особистостями носять деструктивний характер і супроводжуються приниженнями, стражданнями та ускладненнями.

Ейфорія – психологічний стан піднесеного настрою, що не виправданий реальністю, об'єктивними причинами. Е. називають також стан некритичного вдоволення (безпричинна радість, безтурботність, надмірна веселість).

Експресія – зовнішнє вираження емоцій.

Експеримент – метод психологічного дослідження, специфіка якого полягає в тому, що в ньому продумано створюється штучна ситуація, у якій досліджувана властивість виявляється найкраще і її можна точніше і легше оцінити. Існують такі види експериментів: природний, лабораторний.

Екстраверсія – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, до зовнішнього світу. Осіб, для яких характерна екстраверсія, називають екстравертами.

Емоції – це особливий клас психічних процесів, пов'язаних з потребами і мотивами, які відображають у формі безпосередньо чуттєвих переживань значимість діючих на людину явищ і ситуацій.

Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається на основі неперервного впливу па людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.

Емпатія – осягнення емоційних станів іншої людини; психічний процес, який дає змогу зрозуміти переживання іншої людини (механізм пізнання); дія індивіда, що допомагає йому по-особливому вибудувати спілкування (особливий вид уваги до іншої людини); здібність властивість, здатність проникати в психічний стан іншої людини (характеристика людини, тобто емпатійність).

Ентузіазм – психічний стан великого піднесення, душевного пориву.

Ерудиція – глибока обізнаність, начитаність, знання літератури і проблематики в певній галузі науки. Розрізняють широту Е., коли людина виявляє вченість, компетентність у ряді наук або галузей культури, глибину Е. – коли людина всебічно і глибоко обізнана в якійсь одній галузі. Е. є свідченням високого інтелектуального розвитку людини, розвиненості її духовних сил, пам'яті.

Етика – наука про мораль, моральність. Найважливішими категоріями етики є «добро», «зло», «справедливість», «благо», «відповідальність», «обов'язок», «совість» тощо.

Ефект плацебо – зміни у фізіологічному чи психічному стані суб'єкта після прийняття плацебо-нейтральної речовини (таблетки), призначеної як сильнодіючий засіб.

Життєві цінності — це те, що люди вважають важливим для свого життя, про що вони мріють, до чого прагнуть.

Жест – це рух тіла, який передає певний психічний стан особистості в процесі спілкування. Жестикуляція містить у собі всі жести рук та тіла, а також деякі інші дії, що несуть у собі певне змістовне навантаження. Швидкість деяких жестів залежить від віку людини.

Забування – процес, зворотний запам'ятовуванню, виявляється в тому, що втрачається чіткість запам'ятованого, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, воно стає неможливим і, нарешті, унеможлиблюється впізнання.

Загальна психологія – вивчає ґрунтовні психологічні закономірності, формулює теоретичні засади та принципи психологічної науки, її понятійний і категоріальний апарати, систематизує і узагальнює емпіричний матеріал психологічних досліджень.

Загартовування – комплексна система оздоровчих дій, які спрямовані на досягнення стійкості, не сприйняті організмом до шкідливих для здоров'я мете реологічним і іншим факторам.

Заміщення – механізм психологічного захисту особистості як перенесення дії, спрямованої на недоступний об'єкт, на дії з доступним об'єктом.

Зарження – психологічний вплив на особистість у процесі спілкування і взаємодії, який передає певні настрої, спонуки не через свідомість та інтелект, а через емоційну сферу. Під час психічного зараження передається емоційний стан від однієї особи до іншої на несвідомому рівні.

Звичка – схильність людини до відносно усталених, стандартних способів дій.

Здібності – це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій діяльності і є необхідною умовою її розвитку. З. виявляються в процесі оволодіння знаннями та вироблення вмінь і навичок, необхідних для певного виду діяльності.

Загальні здібності визначають успіхи людини в найважливіших видах людської діяльності (наприклад, розвиток пам'яті, інтелектуальних задатків, здатність відчувати, думати, сприймати тощо).

Комунікативні здібності – це індивідуально-психологічні особливості особистості, які характеризуються уміннями легко і швидко встановлювати контакти із суб'єктами спілкування.

Організаторські здібності – сукупність психічних рис особистості, необхідних для успішного оволодіння організаторською діяльністю, її ефективного виконання.

Спеціальні здібності сприяють успіхам людини у специфічних видах діяльності, їх називають професійними, специфічними (наприклад, організаторські, спортивні, математичні тощо).

Здібності – це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій діяльності і є необхідною умовою її розвитку. З. виявляються в процесі оволодіння знаннями та вироблення вмінь і навичок, необхідних для певного виду діяльності.

Загальні здібності визначають успіхи людини в найважливіших видах людської діяльності (наприклад, розвиток пам'яті, інтелектуальних задатків, здатність відчувати, думати, сприймати тощо).

Комунікативні здібності – це індивідуально-психологічні особливості особистості, які характеризуються уміннями легко і швидко встановлювати контакти із суб'єктами спілкування.

Організаторські здібності – сукупність психічних рис особистості, необхідних для успішного оволодіння організаторською діяльністю, її ефективного виконання.

Спеціальні здібності сприяють успіхам людини у специфічних видах діяльності, їх називають професійними, специфічними (наприклад, організаторські, спортивні, математичні тощо).

Здоров'я – це функціональний стан організму людини, відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя окремої людини, що гармонійно поєднує режим роботи та відпочинку.

Ідеалізація – процес конструювання в уяві понять про об'єкти, які не існують у дійсності, але які мають певні прообрази в реальному світі.

Ідентифікація – процес ототожнення (уподібнення) себе з іншим індивідом або групою, основою якого є емоційний зв'язок; набуття, засвоєння цінностей, ролей, моральних якостей іншої людини, особливо батьків; копіювання суб'єктом думок, почуттів, дій іншої людини, яка є моделлю.

Ілюзія – хибне сприймання об'єктивного світу, що виникає під впливом зовнішнього подразника або хворобливого стану нервової системи.

Індивід – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду людина; представник людського роду – homo sapiens.

Індивідуальність – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. І. – особлива і не схожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

Інклюзивне навчання – система освітніх послуг, гарантованих державою, що базується на принципі недискримінації, врахуванні багатоманітностей людини, ефективному залученні та включенні до освітнього процесу всіх його учасників.

Інклюзивне освітнє середовище – сукупність умов, способів і засобів їх реалізації для спільного навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти з урахуванням їх потреб та можливостей.

Інстинкт – біологічно зумовлена вроджена тенденція чи імпульс до певної поведінки без участі мислення, навчання чи досвіду.

Інтелект – сукупність загальних розумових здібностей: здатність орієнтуватися в навколишньому середовищі, адекватно його відображати, перетворювати, мислити, навчатися, пізнавати світ і переймати соціальний досвід; спроможність вирішувати завдання, приймати рішення, розумно діяти, передбачати.

Інтерес – емоційно забарвлене ставлення до навколишнього, спрямованість людини на певний об'єкт чи певну діяльність, викликану позитивним, зацікавленим ставленням до чогось, когось.

Інтроверсія – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, на свій власний внутрішній світ. Осіб, для яких характерна інтроверсія, називають інтровертами.

Інтуїція – пізнання на основі узагальненого ряду високоавтоматизованих розумових навичок.

Кінесика – це спосіб комунікації за допомогою рухів тіла і жестів.

Когнітивна психологія – психологічний напрям, представники якого досліджують внутрішню організацію пізнавальних психічних процесів: сприймання, пам'яті, уваги, мислення.

Колектив – соціальна група вищого рівня розвитку з певною організаційною структурою, що поєднана цілями спільної суспільно-корисної діяльності і має складну динаміку формальних та неформальних стосунків. Діяльність членів колективу визначається особистісно значимими і соціально визнаними цінностями.

Компетентність – це інтелектуально та особистісно зумовлена соціально-професійна життєдіяльність людини, що ґрунтується на знаннях

Компетенція – коло обов'язків, завдань та прав індивіда, які він може вирішувати.

Комунікабельність – риса особистості, здатність її до спілкування з іншими людьми, товариськість.

Конкурентоспроможність – це якість професійної підготовки («показник якості») і якість особистості («характеристика особистості», «здатність особистості», «особистісна якість»); це вміння вистояти й перемогти в конкурентній боротьбі. Конкурентоспроможна особистість визначається здатністю адаптуватися до постійних змін суспільних умов, науково-технічного прогресу й нових видів діяльності та форм спілкування за умови збереження позитивного внутрішнього потенціалу, самореалізації та самоствердження на ринку праці.

Конфлікт – особливий вид взаємодії, в основі якого лежать протилежні і несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, які супроводжуються негативними психологічними проявами.

Корекція – здійснення психолого-педагогічних заходів з метою усунення відхилень у психічному та особистісному розвитку і поведінці, схильності до залежностей та правопорушень, подолання різних форм девіантної поведінки. Під час корекції створюються умови виникнення емоційно насичених ситуацій, у ході чого досягається психокорекційна мета.

Корекційно-розвиткові послуги (допомога) – комплексна система заходів супроводження особи з особливими освітніми потребами у процесі навчання, що спрямовані на корекцію порушень шляхом розвитку особистості, її пізнавальної діяльності, емоційно-вольової сфери та мовлення.

Креативність – творчість, здатність до створення нового, оригінального.

Критичність мислення – виявляється в здатності людини не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища або факту, виявляти цінне та помилкове в них.

Лабільність – здатність до швидких змін. Л. характеризується здатністю м'язових і особливо нервових тканин відповідати на подразнення максимальною частотою імпульсів. Л. психічних станів означає їхню швидку зміну.

Ліберальний стиль керівництва – базується на тому, що роль керівника при прийнятті рішень стає номінальною, вказівки не даються, керують підлеглі, діє принцип “своя людина”.

Лідер – особистість, що користується визнанням та авторитетом групи і за якою група визнає право приймати рішення про дії у важливих ситуаціях, бути організатором діяльності групи і регулювати відносини у групі.

Людина – біологічна істота, яка наділена свідомістю й мовою, здатністю працювати, оцінювати навколишній світ і активно його перетворювати.

Майндфулнес – це, з одного боку, практика, а з іншого – стан особливого ставлення до думок і переживань, що допомагає бути повністю присутнім у теперішньому моменті – «тут і зараз», навчає помічати звичні стани свідомості, контролювати увагу та поведінку. Практики майндфулнес може допомогти не застрягати в травматичних думках, упоратися з емоційним дискомфортом, підвищити продуктивність і розвинути здорові стосунки з іншими людьми.

Маніпулювання – вид психологічного впливу, спрямованого на неявне спонукання інших (іншого) до виконання визначених маніпулятором дій.

Маніпуляція – вид психологічного впливу на особистість, уміле застосування якого призводить до управління поведінкою і бажаннями співрозмовника. Ефективність маніпуляції залежить від уміння маніпулятора використовувати психологічно уразливі позиції людини, її риси характеру, звички, бажання, достоїнства, тобто все те, що спрацьовує автоматично, без витрати часу на свідомий аналіз ситуації і себе в ній.

Манія – хворобливий психічний стан, який характеризується розладом центральної нервової системи, підвищеним збудженням, нав'язливими

ідеями тощо. Відомо чимало форм М. – М. величі, М. підозрливості, М. переслідування, kleptomaniya, М. бродяжництва тощо.

Міміка – рухи м'язів обличчя, одна із форм виявлення психічних станів людини (особливо емоційних – радість, сум, гнів тощо). М. посідає значне місце в процесі комунікації як додатковий засіб вираження та сприйняття емоційного стану людей, оскільки вона невіддільна від усього складу думок, дій, почуттів людини і є органічним виявом внутрішнього життя.

Мислення – процес опосередкованого та узагальненого відображення свідомістю людини предметів і явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках і відносинах; вища форма відображення дійсності у психіці.

Мораль (лат. *moralis* – моральний) – це система етичних цінностей, спосіб регуляції взаємодії між людьми в процесі спілкування.

Мотив – спонукальна причина дій і вчинків людини.

Мотивація – сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось, спонука до діяльності; мотивування.

Навіювання (сугестія) – психічний вплив однієї людини на іншу (прохання, наказ, переконання), що має на меті актуалізацію або зміну певних установок, ціннісних орієнтацій або вчинків людини, яка виступає об'єктом навіювання.

Навички – опанування до автоматизму способами використання певних засобів діяльності.

Наполегливість – вольова риса, що полягає у здатності тривало, не знижуючи активності, домагатись поставленої мети, не зважаючи на труднощі та перешкоди.

Настрій – загальний емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу.

Натхнення – особливий стан людини, який характеризується піднесенням її творчих сил, активізацією всіх психічних процесів. Натхнення є однією з головних передумов процесу творчості.

Неврози – тимчасові функціональні розлади нервової діяльності.

Неприємність – морально-психологічне почуття несприйняття людини людиною.

Несвідома пам'ять – це та пам'ять, яка пов'язана з довготривалою і генетичною пам'яттю.

Оптимізм – вияв соціального настрою і система філософсько-етичних поглядів, пройнятих переконанням у можливостях утвердження ідеалів добра, справедливості, прогресу, кращого майбутнього людства. О. протистоїть песимізму.

Особистість – це конкретний індивід з індивідуально виявленими своєрідними розумовими, емоційними, вольовими та фізичними властивостями.

Пам'ять – пізнавальний психічний процес сприймання, запам'ятовування, збереження, відтворення і забування індивідом свого досвіду.

Паніка – відчуття страху, розгубленості, невпевненості індивіда або соціальної групи. В П. домінують неусвідомлювані прояви.

Педагогічна психологія – галузь психології, яка вивчає психологічні основи педагогічного процесу (процесу навчання і виховання). У педагогічній психології вирізняють психологію виховання дітей дошкільного віку (дошкільна психологія), психологію навчання і виховання у шкільному віці, психологію професійно-технічної освіти, психологію вищої школи.

Переконання – усвідомлювані мотиви, які спонукають людину діяти відповідно до своїх поглядів і принципів; у педагогіці – метод виховання, який передбачає цілеспрямований вплив на свідомість вихованця з метою

формування в нього позитивних морально-психологічних рис, спонукання до суспільно-корисної діяльності або подолання негативної поведінки.

Песимізм – світосприйняття, пройняте зневірою в майбутньому, настроєм безнадії. Протилежне – оптимізм. Виникає внаслідок тривалого переживання безперспективності подальшого розвитку, марності зусиль особи.

Повага передбачає шанобливе ставлення до співрозмовника, а також засвідчує ступінь власної самоповаги, бо поважаючи себе людина не вдаватиметься до образ і приниження гідності іншого.

Почуття – стійке емоційне ставлення (переживання) особистості до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції – радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо.

Пристрасть – виразне, визначене, сильне, глибоке, тривале, усвідомлене емоційне переживання.

Проксеміка – організація простору і часу комунікативної взаємодії.

Протрація – психофізіологічний стан надзвичайно низької дієздатності – фізичної або нервово-психічної.

Психіатр – лікар, фахівець з психіатрії.

Психіатрія – наука та галузь медицини, що має справу з психічними (душевними) хворобами. Психіатрія вивчає порушення в нервово-психічній сфері та розробляє методи лікування і профілактики психічних захворювань.

Психіка – здатність людини думати, міркувати і хвилюватися; розумове життя, включаючи свідомі та несвідомі процеси; розум у своїй цілісності, на відміну від тіла.

Психічні властивості – сталі, стійкі душевні якості суб'єкта, яким притаманні закріпленість і повторюваність в структурі особистості: темперамент, характер, здібності.

Психічні процеси – різні форми єдиного, цілісного відображення суб'єктом об'єктивної дійсності (відчуття, сприймання, пам'ять, уявлення, уява, мислення, мовлення, емоції, почуття, увага, воля).

Психічні стани – психологічна характеристика особистості, що відбиває її порівняно тривалі душевні переживання.

Психічний розвиток – процес накопичення кількісних та якісних прогресивних змін психіки, що зумовлюють формування особистості.

Психічний (психологічний) стан – емоційно насичений стан людини, який виникають під впливом навколишнього середовища, життєвих обставин, стану здоров'я тощо.

Психофізіологічний стан – цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, спрямована на досягнення корисного результату.

Психоаналіз – метод дослідження змісту психічної діяльності, який ґрунтується на теорії Фрейда.

Психокорекція – організований вплив на клієнта з метою зміни показників його активності у відповідності до вікової норми психічного розвитку. **Метою** психологічної корекції є усунення недоліків у розвитку особистості, організація її життєдіяльності. **Завдання психокорекції** формулюється залежно від адресату, а також змісту корекційної роботи. Корекції можуть підлягати недоліки характеру особистості (конфліктність, імпульсивність, песимізм тощо), розумовий чи емоційний розвиток тощо. Ці вади можуть бути пов'язані з акцентуаціями характеру, провідними переживаннями, системою ставлень і ціннісних орієнтацій особистості.

Психологія – галузь науки, яка вивчає розумові та псих. процеси стосовно поведінки людей та тварин.

Психолог – вчений, фахівець з психології.

Психіатрія – розділ медицини, що вивчає психічні хвороби, їх виникнення, методи запобігання й лікування.

Психічні стани – психологічна характеристика особистості, що відбиває її порівняно тривалі душевні переживання.

Психологічна допомога – це вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині чи групі людей в оптимізації психофізичних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації та групової діяльності.

Психологічна культура – це особистісний феномен, соціально, онтологічно та внутрішньоособистісний детермінований рівень свідомого засвоєння, використання та збагачення особистістю психологічних цінностей, в якості яких виступають психологічні знання, вміння, навички, здібності особистості до високоефективної діяльності. Складовими психологічної культури є: *психологічна грамотність* (ефективне використання психологічних знань та вмінь з метою вирішення людиною завдань та проблем); *психологічна компетентність* (особливий тип організації предметно-специфічних знань, що дозволяє приймати ефективні рішення у відповідній галузі діяльності); *ціннісно-змістовний компонент* (є ядром структури особистості, що характеризує її спрямованість); *рефлексія* (механізм розвитку та саморозвитку особистості, що визначає мету, процес та результат власної діяльності).

Психологічний вплив – це дія на психічний стан, почуття, думки і вчинки інших людей за допомогою психологічних засобів: вербальних, паралінгвістичних, невербальних. Цілі впливу направлені на задоволення власних мотивів і потреб суб'єкта за допомогою інших людей чи при їх посередництві.

Психотерапія – це науково обґрунтований та емпірично перевірений вид діяльності, що спрямований на допомогу людям, які потерпають від психічних, психосоматичних, соціальних проблем або страждання, та використовує психологічні інструменти.

Психіатр – лікар, фахівець з психіатрії.

Психоаналітик той, хто практикує психоаналіз.

Психоаналептик – такий, що має стимувальну дію на психічну діяльність.

Психологічна допомога – це вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині чи групі людей в оптимізації психофізичних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації та групової діяльності.

Психопрофілактика – методика природного народження дитини після психічного та фізичного тренування, спрямованого на ліквідацію болісних відчуттів, пов'язаних з вагітністю й пологами.

Психофізіологічний стан – цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, спрямована на досягнення корисного результату.

Радість – емоція, психічний стан підвищеної, позитивно забарвленої емоційної піднесеності.

Резильєнтність – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами.

Рефлекс – закономірна реакція організму на зміни зовнішнього чи внутрішнього середовища, здійснювана через центральну нервову систему у відповідь на подразнення рецепторів. Існують вроджені (безумовні) і набуті (умовні) рефлекси.

Рефлексія – у соціальній психології механізм усвідомлення індивідом чи групою того, як їх насправді сприймають і оцінюють інші індивіди чи групи.

Рефреймінг – 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.

Розвиток – безперервний процес, що виявляється у кількісних змінах людської істоти, тобто збільшення одних і зменшення інших ознак: фізичних, фізіологічних, психічних.

Розвиток особистості – дуже складний, довготривалий і суперечливий процес, який охоплює становлення людини в біологічному, психічному та соціальному плані, що відбувається у конкретних суспільних умовах протягом всього життя.

Розуміння – процес мислення, спрямований на виявлення (з'ясування) істотних рис, властивостей і зв'язків предметів, явищ, подій.

Розумові дії – це дії з предметами, відбитими в образах, уявленнях і поняттях про них.

Рухова активність – необхідна умова гармонійного розвитку особистості, розумового і фізичного вдосконалення людини.

Рухова діяльність – специфічний вид діяльності, який полягає у системі рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем.

Самовиховання – свідомо, цілеспрямована та самостійна діяльність особистості, що виникає в результаті її взаємодії з середовищем і впливає на її розвиток та вдосконалення.

Самозаохочення – усвідомлення своїх успіхів.

Самонавіювання – це активна установка, що дозволяє надати уяві форми слів.

Самоосвіта – самостійна діяльність суб'єкта, спрямована на оволодіння новими знаннями, вміннями, навичками і на вдосконалення набутих.

Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини.

Самонавіювання – це активна установка, що дозволяє надати уяві форми слів.

Самосвідомість – усвідомлення людиною себе самої як особистості: своєї діяльності як члена суспільства, стосунків з іншими людьми, рис характеру, власних дій та вчинків, їх мотивів, цілей, розумових, моральних, фізичних якостей тощо.

Саморегуляція – заміна негативних образів на такі, що стимулюють особистість до корисних справ, постійний пошук нових можливостей, способів діяльності та відносин.

Довільна саморегуляція – це свідома саморегуляція, яка завжди є індивідуально, що пов'язана з цільовою діяльністю. *Мимовільна* (неусвідомлена) *саморегуляція* – пов'язана з життєзабезпеченням, не має цілей і здійснюється в організмі на основі еволюційних норм, що склалися.

Самотність – психічний стан людини, який виявляється в дефіциті спілкування, ізольованості від інших людей. Залишена наодинці з собою, людина відчуває ущербність, незручність, тугу. Проте певна міра усамітнення – необхідна умова формування самосвідомості людини.

Самопокарання – усвідомлення і переживання своєї провини, незадоволення собою.

Самопорівняння – це різновидність самооцінки, що полягає в порівнянні себе з іншими людьми з метою перейняти у них все добре, і все те, чого не вистачає.

Симпатія – почуття приязні, прихильності, доброзичливості до когось. Може виникати на ґрунті природної привабливості, єдності суспільних ідеалів, світоглядних і моральних позицій.

Соціометрія – методика дослідження системи неформальних стосунків в певній групі в певний момент її існування. В основі лежить вимірювання відносин симпатій – антипатій, прийняття – неприйняття людьми одне одного, прихильностей, уподобань стосовно один одного.

Слухання – це компонент вербальної комунікації, під час якого здійснюється сприймання і особисте ставлення до отриманої інформації. Ефективне слухання передбачає правильне розуміння слів і почуттів мовця, зосередження на обговоренні проблеми. С. є активною діяльністю, яка викликана бажанням почути певну інформацію, зацікавленістю співрозмовника, а також вербальними та невербальними аспектами комунікації.

Спілкування – це процес встановлення і розвитку контактів між людьми, який породжується потребами спільної діяльності і містить обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття та розуміння іншої людини. С. відіграє важливу роль у житті й діяльності кожної людини.

У процесі спілкування можна виділити такі аспекти: зміст, мета і засоби.

Зміст спілкування – інформація, яка в міжособистісних контактах передається від однієї людини до іншої. Це можуть бути відомості про внутрішній (емоційний) стан співрозмовника, про середовище, наукові та побутові знання, навички та уміння, про саму людину (її зовнішній вигляд, особливості характеру, манера поведінки тощо). Зміст спілкування реалізується за допомогою вербального і невербального спілкування.

Мета спілкування – це обмін думками, інформацією та індивідуальним досвідом.

Засоби спілкування – шляхи передачі інформації. Інформація може передаватися за допомогою органів чуття, мови та інших знакових систем.

Вербальне (словесне) спілкування є одним із основних засобів людського спілкування, яке відбувається за допомогою мови (усної чи письмової). Володіючи мовою, люди обмінюються думками, розуміють одне одного і взаємодіють.

Невербальне спілкування відбувається мимовільно, за допомогою міміки, жестів, поз, інтонації. Невербальні засоби передавання інформації людина

засвоює раніше, ніж вербальні. Прикладом може бути спілкування з немовлям, коли воно реагує на жести, вираз обличчя, інтонацію дорослих. Для розуміння невербальних засобів спілкування необхідне спеціальне навчання.

Спостереження – метод психологічного дослідження, який полягає в спостереженні за об'єктом дослідження, реєстрації та поясненні психологічних фактів. Метод спостережень характеризується безпосереднім сприйняттям явищ і процесів у їхній цілісності і динаміці. Види спостережень: життєве і наукове, внутрішнє і зовнішнє, вільне і стандартизоване, включене і стороннє.

Сприймання – це психічний процес відображення людиною предметів і явищ у цілому, в сукупності всіх їх якостей і властивостей при безпосередньому їх впливі на органи чуттів; сукупність відчуттів.

Спрямованість – це система мотивів, що впливає на діяльність особистості, визначає її вибір, рівень самореалізації.

Страх – гостра негативна емоція, котра виникає в умовах біологічної чи соціальної загрози життю індивіда; має різні ступені інтенсивності: переляк, афект тощо.

Стрес – емоційний стан особистості, психічна перенапруга в гострій, загрозливій ситуації, що може сприяти шоківому стану; захисна реакція організму на будь-який збуджувальний фактор.

Стресостійкість (емоційна стійкість) – це здатність особистості бути емоційно стабільною. С. передбачає наявність сформованих умінь протистояти впливу стрес-факторів, керувати власними емоційними станами, проявляти витримку у професійній діяльності.

Стресор – фактор, який викликає стан стресу.

Сублімація – «перерозподіл психічної енергії». З точки зору психоаналізу психічна енергія неусвідомленого може сублімуватися, трансформуватися

в енергію різних видів діяльності, які прийнятні для суспільства і людини (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність).

Схильність – стійка орієнтованість людини на щось, бажання виконувати певну діяльність.

Талант – це поєднання спеціальних здібностей, що дає змогу створювати нові, суспільно значущі продукти діяльності. Передумовою таланту є задатки людини, які можуть перетворитися на реальність при наявності сприятливих соціальних факторів.

Творчість – продуктивна людська діяльність, яка здатна породжувати якісно нові матеріальні та духовні цінності, що носять суспільно позитивний характер.

Темперамент – найголовніша характеристика нервової системи людини, що визначається інтенсивністю, швидкістю здійснення психічної діяльності, в емоційному тонусі життєдіяльності, сприйнятті індивідом зовнішніх подразників.

Тести – в психології та педагогіці система питань чи завдань, що дозволяє здійснити тестове дослідження.

Тренінг – це багатофункціональний метод психологічного впливу на особистість, що сприяє її особистісному та професійному розвитку; дозволяє людині активізувати власні ресурси, змінити поведінку, ставлення до світу.

Асертивний тренінг спрямований на формування у майбутнього фахівця впевненості у собі та своїх діях, вміння регулювати власні емоційні стани.

Тренінг ділового спілкування – різновид соціально-психологічного тренінгу, спрямований на придбання знань, умінь і навичок, на корекцію і формування установок, необхідних для успішного спілкування в процесі професійної діяльності.

Тренінг психологічний – це форма активного навчання, яка дозволяє особистості самостійно формувати навички й уміння в міжособистісних

відносинах, розвивати якості та здібності пізнання і розуміння себе й інших у процесі спілкування.

Соціально-психологічний тренінг – галузь практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку особистості, формування комунікативних знань, умінь та навичок.

Перцептивний тренінг – вид соціально-психологічного тренінгу, спрямований на розвиток у особистості здатності адекватного і повного пізнання себе, інших людей і стосунків, що формуються в процесі спілкування.

Толерантність – це терпимість людини до інших людей, здатність приймати їх такими, якими вони є, без виникнення агресивних захисних дій. Толерантна особистість повинна володіти такими особистісними якостями як гуманність, рефлексивність, відповідальність, впевненість у собі та у своїх силах, перцепція як вміння спостерігати за людьми, емпатія, почуття гумору.

Тривога – сильне душевне хвилювання, занепокоєння, стривоженість.

Тривожність – емоційний стан людини, який виникає в умовах ймовірних несподіваних ситуацій: як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривожний стан людини характеризується стурбованістю, побоюванням, тугою.

Увага – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях, при одночасному відволіканні від того, що не є предметом уваги.

Уміння – здатність людини усвідомлено застосовувати набуті знання.

Умиротворення – стан спокою.

Упевненість – психічний стан людини, коли в неї сумніви зведені до мінімуму або й зовсім відсутні. У. будується на знанні, тісно пов'язана з

переконанням, однак переконання має цілком визначену практичну спрямованість, воно спонукає людину здійснити те, у чому вона впевнена.

Установка – стан готовності до певної активності, спрямованої на задоволення тієї чи іншої потреби.

Утома – ослаблення сил від посиленої діяльності, напруження

Уява – процес створення людиною на основі досвіду образів об'єктів, яких вона ніколи не сприймала, своєрідна форма відображення людиною дійсності, в якій виявляється активний випереджальний характер пізнання нею світу.

Фантазія – процес створення людиною нових образів на основі пережитого. Суто людська психічна властивість, необхідний компонент творчої діяльності. Ф. тісно пов'язана з мрією і уявою. Може бути реалістичною і пустою, беззмістовною. Здатність до фантазії – важлива умова творчості.

Фізичне здоров'я – це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні.

Фізичний розвиток – це процес зміни форм і функцій організму під впливом природних умов (їжі, праці, побуту) або цілеспрямованого використання спеціальних фізичних вправ.

Фобії – нав'язливі страхи, які людина не в змозі переборювати.

Фрустрація – негативний стан організму, почуття, які виникають при блокуванні цілей, що їх особистість намагається досягнути, почуття розчарування, крах надії.

Функціональний стан – фонові активність нервової системи людини, в умовах якої реалізуються поведінкові акти. Цей стан є загальною, інтегральною характеристикою роботи мозку, яка позначає загальний стан безлічі його структур.

Характер – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, до інших, до самої себе.

Хвилювання – емоційний психічний стан людини, зумовлений підвищеним збудженням нервової системи, перевантаженням її позитивними або негативними переживаннями.

Цікавість – прагнення довідатися щось, у всіх, навіть несуттєвих подробицях, вияв інтересу до чогось, немотивована допитливість.

Цінність – поняття, що фіксує позитивне або негативне значення будь-якого об'єкта чи явища для суб'єкта.

Чуйність – турбота про потреби, запити і бажання людей, уважність до їхніх інтересів, проблем; співчуття до навколишніх, готовність прийти на допомогу.

Шизофренія – психічна хвороба, виявляється у своєрідних змінах психіки людини. Іноді виникає в період статевого дозрівання. Легкі й початкові форми Ш. піддаються лікуванню.

Щастя – граничне інтенсивне переживання людиною універсальності і глибини затвердження свого буття, максимальної відповідності наявного найзаповітнішим бажанням і мріям, моральна і емоційна насолода життям. Щ. відрізняється від найвищих ступенів задоволення саме соціально-етичним змістом.

Щирість – відвертість, правдивість; морально-психологічна риса людини, протилежна лицемірству, вона характеризує не зміст діяльності і стосунків людини, а їх відповідність мотиву, емоційну безпосередність.

«Я» (ego) – в психоаналізі визначається як свідомість, розумна, раціональна частина психіки. «Я» формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини.