18+

ИВАН КОТВА

ЛИНГВОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАНИМАТЕЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ

РАСТОЛКОВЫВАЮЩИЙ СПРАВОЧНИК
НЕПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЭПИТЕТОВ ПСИХОЛОГИИ

Ψ

Иван Котва

Лингвопсихологический занимательный словарь. Растолковывающий справочник непсихологических эпитетов психологии

https://litres.ru/74899764
ISBN 9785007163118

Аннотация

Что на самом деле означают слова «харизматичный», «амбициозный» или «стрессоустойчивый» — и почему мы употребляем так небрежно? Этот единственный в мире занимательный словарь растолковывает непсихологические эпитеты психологии: короткие статьи, живые примеры, и точные значения — для тех, кто хочет понимать людей и самих себя, говорить о психологии точно и со вкусом.

Содержание

От автора	6
Предисловие	8
Введение	15
А	23
Б	42
В	60
Г	73
Д	84
Е	108
Ж	113
З	119
И	133
Конец ознакомительного фрагмента.	154

Лингвопсихологический занимательный словарь Растолковывающий справочник непсихологических эпитетов психологии

Иван Котва

© Иван Котва, 2026

ISBN 978-5-0071-6311-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Эпитетная психология — это возможность сказать о боли так, чтобы она стала переносимой, о проблема так, чтобы она стала понятней, о счастье так, чтобы оно стало ощутимей. Иван Котва

От автора

Эту книгу я посвящаю своей дочери Софье

Дорогой коллега!

Слово — это главный, самый тонкий и одновременно самый мощный инструмент практического психолога. В нашей работе оно никогда не бывает нейтральным: слово способно как исцелить, так и ранить, как открыть дверь к истинному запросу клиента, так и запереть её. То, какими языковыми конструкциями мы пользуемся, напрямую определяет глубину эмоционального контакта и точность наших интервенций.

Лингвопсихология изучает неразрывную связь между речью, мышлением и поведением. Проводя тысячи часов в консультациях, я постоянно замечал, как сильно меняется динамика сессии, когда психолог уходит от сухой, академической терминологии в сторону живого, метафоричного языка. Именно так родился замысел этой книги. Перед вами — не просто перечень дефиниций, а живой рабочий ресурс, содержащий 2000 словарных статей. В них психология показана через богатейший спектр непсихологических эпитетов, которые мы каждый день слышим от клиентов или интуитивно ищем сами для формулирования точных гипотез.

Этот словарь — результат долгой практической работы и

бережного анализа классических толковых словарей, этимологических справочников и современных лексических баз. Его цель — помочь вам сделать свою профессиональную речь более гибкой, объёмной и терапевтичной.

Пусть этот справочник станет вашим надёжным настольным помощником, открывающим новые грани в понимании человеческой души через силу русского слова.

С уважением и верой в ваше мастерство, Иван Котва

Предисловие

Словарь-справочник по лингвопсихологии показывает психологию через разные эпитеты и опирается на толковые словари русского языка (В. И. Даль, С. И. Ожегов, Д. Н. Ушаков, Т. Ф. Ефремова и др.), а также на словари синонимов, этимологические словари, «Википедию» и «Викисловарь». Лингвопсихология изучает связь слова, речи и речевых конструкций с мышлением, эмоциями и поведением человека. Для практического психолога это рабочий ресурс: слово помогает устанавливать контакт, прояснять запрос, формулировать вопросы, гипотезы и обратную связь. Не случайно слово называют основным инструментом практического психолога. Автор книги — практикующий психолог и психолингвистик.

По разным оценкам, в русском языке около 500 тыс. слов; в словарях представлено около 200 тыс.; обычный человек активно использует значительно меньше — порядка нескольких тысяч слов. При этом активный словарный запас — это слова, которые человек реально употребляет в речи, а пассивный — те, которые он только понимает. У взрослого носителя языка активный запас обычно оценивают в 10 000 —20 000 слов; пассивный запас может быть в разы больше. Цифры ниже ориентировочные, поскольку методики подсчёта различаются.

Возраст. В 1 год активный словарь составляет 3—10 слов; в 2 года — 150—300; в 3 года — 800—1000; в 4—5 лет — 2000—3000; в 7 лет — 3500—5000; в 16—18 лет — ориентировочно 7000—12 000 слов в повседневной речи. В младшем школьном возрасте прирост может достигать около 1000 слов в год; после 20—25 лет без целенаправленных усилий — часто не более 100 новых слов в год. У взрослых 25—55 лет типичный бытовой активный запас — 10 000—20 000 слов; в 65+ он может немного снижаться — до 8000—15 000 частотных и профессиональных слов, но при активной интеллектуальной жизни остаётся богатым.

Профессия. Профессиональная лексика часто используется только в рабочих контекстах, поэтому её цифры — «плюс» к общему активному запасу. У учителя, филолога, редактора — +3000—6000 специальных и стилистических единиц; у юриста — +2500—5000 терминов и устойчивых оборотов; у врача — +2000—4000 медицинских терминов; у IT-специалиста и инженера — +2000—5000 технических терминов и аббревиатур; у журналиста, копирайтера, маркетолога — +1500—3500 выразительных средств и отраслевых клише; у продавца, консультанта, менеджера — +1000—2500 клиентоориентированных фраз и скриптов; у рабочих профессий — +1000—3000 названий инструментов, материалов и операций; у творческих профессий — +2000—5000 стилистически окрашенных слов, метафор, цитат и аллюзий. Для психолога профессиональный слой — это об-

щепсихологические и специальные термины, формулировки вопросов, гипотез, обратной связи и этических норм; отдельной количественной оценки в приведённых данных нет, поэтому цифру не приводим.

Пол. Пол сам по себе не даёт отдельной «нормы» количества слов. В раннем возрасте у девочек нередко быстрее растёт запас существительных, у мальчиков — глаголов. У подростков и взрослых различия в объёме статистически невелики; заметнее различия в стиле и регистре речи. Во взрослой жизни профессия, образование и круг общения влияют на активный словарь сильнее, чем пол.

Примеры. Школьник 10 лет без углублённого изучения предметов имеет ориентировочно 4000—6000 активных слов; при углублённом изучении языков и участии в олимпиадах — на 1000—2000 слов больше. Взрослый офисный работник без профильной специализации — 10 000—14 000 слов в быту плюс 500—1000 рабочих терминов. Юрист с 10-летним стажем — 12 000—16 000 базовых слов плюс 3000—5000 юридических терминов и оборотов.

Суммируя эти данные, можно предположить, что активный словарный запас практикующего психолога со стажем, вероятно, находится в диапазоне от 15 000 до 25 000 слов и более.

Эта оценка складывается из базового взрослого запаса (10 000—20 000) и нескольких тысяч профессиональных терминов, которые специалист регулярно и осознанно использует

в работе. Однако подчеркну: это именно оценка на основе общих закономерностей, а не результат конкретного исследования, посвящённого словарному запасу психологов.

Проблема глубже, чем просто разговор психолога с клиентом. Клиент приходит со своим активным и пассивным словарным запасом. Психолог — со своим. В житейском смысле различие простое: **активный запас — это слова, которые человек сам употребляет в речи и на письме**, то есть говорит и пишет; **пассивный запас — это слова, которые человек слышит и читает**, то есть узнаёт и вроде бы понимает, но сам не использует. У обычного взрослого носителя языка активный запас оценивается примерно в 5—10 тыс. слов, пассивный — в 20—30 тыс.; точные цифры зависят от методики оценки, образования и речевого опыта. Важно и то, что узнавание слова не тождественно его пониманию в конкретном контексте: человек может «знать» слово, но вкладывать в него нестандартное значение. Поэтому психолог должен не только слышать слова клиента, но и проверять, какое значение клиент в них вкладывает.

Беседа психолога с клиентом внешне похожа на интервью, но отличается по цели и распределению ответственности. Журналист ведёт беседу под свою тему и свой интерес; психолог ориентируется на запрос клиента и не навязывает свою линию. Он должен уметь работать в языке клиента: подстраиваться под его лексику, образы, культурный и профессиональный код, а при необходимости — осторожно уточнять и

расширять его формулировки.

Отсюда требование к словарному запасу психолога: нужен не обязательно огромный активный запас «на все случаи», а широкий пассивный (рецептивный) словарь, высокая коммуникативная гибкость и навык код-переключения. Практически это означает: активное слушание, уточняющие вопросы, перефразирование, отражение чувств и смысла, проверку понимания, подбор синонимичных формулировок на языке клиента.

Для этой задачи в словаре предусмотрена **авторская методика «псинонимия»** — пошаговая процедура прояснения слов и проблемы клиента:

Озвучивание проблемы клиентом. Клиент формулирует проблему своими словами, без подсказок и наводящих вопросов.

Выделение ключевых слов. Психолог вместе с клиентом выделяет ключевое слово и 2—3 последующих важных слова — сначала по субъективной оценке клиента, затем по оценке психолога; расхождение этих оценок диагностически значимо.

Краткое содержание значения каждого слова с проверкой по толковому словарю русского языка: отделяем общеязыковое значение от индивидуального употребления.

Подбор синонимов к каждому слову: психолог описывает проблему своими словами и проверяет точность понимания формулой «Правильно ли я понимаю, что…».

Уточнение и проверка с помощью антонима: антонимический ряд очерчивает границы значения и выявляет скрытые противопоставления в картине проблемы.

Исследование однокоренных слов: обнаруживаются семантические связи, которые клиент не осознаёт, но которые могут участвовать в построении проблемы.

Составление 3—5 предложений с каждым словом: клиент употребляет слово в собственной речи, что переводит понимание из пассивного в активное и обнаруживает остаточные неясности.

Таким образом, «псинонимия» — не стилистический приём, а методика, направленная на то, чтобы психолог не навязывал свою картину мира, а прояснял картину клиента на его языке. Установка психолога — расширять коммуникативный репертуар до универсального: понимать разные языки описания проблемы и сохранять нейтральность. Цифра 40—50 тыс. слов может использоваться как метафора широкого пассивного запаса, но не как строгий профессиональный норматив. Ключевое — не объём сам по себе, а способность слышать клиента, проверять понимание и говорить с ним на его языке, не теряя профессиональной позиции.

Практические выводы. Активный словарь не растёт сам: его поддерживают чтение, общение, обучение и практика письма. Смена профессии меняет состав запаса: часть слов уходит в пассив, часть новых становится ежедневной лексикой. Возрастные изменения не означают «ухудшения»: ме-

няется не столько объём, сколько уместность и частота использования слов. Для психолога это особенно важно: точная и богатая речь — не украшение, а профессиональный инструмент.

Введение

Сложная и многогранная наука психология сегодня распространяется всё больше и больше. Тем важнее для начинающих специалистов посмотреть на неё с разных, порой неожиданных сторон. Автор этой книги — практикующий психолог и психолингвист, поэтому словам и их скрытым смыслам здесь уделяется самое пристальное внимание.

Эта книга призвана стать своеобразным связующим мостиком между житейской и научной психологией. Она поможет начинающим практикующим психологам понять свою профессию через метафоры и образы. При этом на страницах справочника читателя ждут не только аллегории, но и конкретные, строго научные дефиниции.

Опытным, давно практикующим специалистам книга поможет развить творческое отношение к профессии и послужит стимулом для включения латерального мышления. А для тех коллег, кто тихонько выгорает последние пару десятков лет, этот словарь может стать источником профессионального вдохновения и свежего взгляда на привычные вещи.

Справочник призван помочь психологу заметить бесчисленные грани своей науки, чтобы создать её мощный, объёмный и стремящийся к законченности образ. В этом прослеживается глубокое сходство между самой психологией и

структурой личности современного человека.

Методологический фундамент: лингвопсихология vs психолингвистика

Важно строго разграничивать лингвопсихологию и психолингвистику. Несмотря на общую терминологическую базу и использование одних и тех же корней, вектор внимания этих научных направлений противоположен. Главное отличие заключается в том, что именно находится в центре прицела исследователя — язык или сама психика человека.

Психолингвистика — это раздел *языкознания (лингвистики)*. Она изучает то, как психика человека создаёт, кодирует и усваивает язык. Её цель — понять ментальные механизмы речи: как мы переводим мысли в слова и как распознаём чужую речь. Психолингвист исследует, *как* человек говорит.

Лингвопсихология — это раздел *психологии*. Она изучает, как слово и речь отражают, структурируют и программируют психику. Её цель — через анализ живой речи человека понять его внутренний мир, эмоции, мышление, скрытые травмы и подлинные мотивы, а также найти способы их коррекции. Лингвопсихолог исследует, *что* выбор конкретных слов и метафор сообщает о личности клиента.

Точки соприкосновения

При этом обе науки работают на стыке гуманитарных знаний и обладают рядом сходств:

Общее поле исследования: обе дисциплины признают, что язык и мышление неразрывно связаны, и изучать их в полном отрыве друг от друга невозможно.

Единый инструментарий: и психолингвистика, и лингвопсихология используют схожие методы анализа текста — контент-анализ, изучение ассоциативных связей, анализ семантических полей и частотности слов (к слову, любопытный факт: в русском языке больше всего слов начинается на букву «П», за ней следуют «С», «К», «В», «О», «Н», «З», «М», «Т» и «Р»).

Междисциплинарность: оба направления опираются на фундаментальные труды одних и тех же великих учёных (И. П. Павлова, Л. С. Выготского, К. И. Платонова, А. А. Леонтьева, А. Р. Лурии), заложивших основы теории речевой деятельности.

Простая аналогия для понимания

Представьте себе **автомобиль** (это язык и речь) и **водителя** (это человеческая психика).

Психолингвисту интересно, как именно водитель нажимает на педали, как устроены руль и коробка передач и каким образом сигналы из мозга заставляют машину ехать.

Лингвопсихологу интересно совершенно другое: *куда* едет этот водитель, почему он выбирает именно эту дорогу, почему он агрессивно сигналит или, наоборот, испуганно жмётся к обочине. И главное — как помочь ему безопасно доехать до пункта назначения.

В контексте этого словаря лингвопсихология является идеальным подходом. Автор даёт психологу рабочий инструмент, который через обыденные, «непсихологические» слова клиента (его условную «дорогу» и «сигналы автомобиля») помогает расшифровать реальное внутреннее состояние человека и ювелирно выстроить терапевтическую беседу.

Архитектура речевой деятельности: активный и пассивный словарь

В обучении психологии и в повседневной практике речевая деятельность традиционно разделяется на два ключевых процесса:

Продуктивные процессы (говорение и письмо) — здесь ключевую роль играет наш *активный словарный запас*.

Рецептивные процессы (аудирование и чтение) — для них достаточно ресурсов *пассивного словарного запаса*.

Для практикующего психолога развитая речь и уверенное владение лексикой — это не просто маркер «красивого говорения», а строгий рабочий инструмент. От того, насколько точно специалист подбирает слова, напрямую зависят глубина понимания клиента, корректность терапевтических интервенций, точность формулировок в экспертных заключениях и убедительность выступлений на научных конференциях.

Динамику нашего лексикона определяют несколько важных закономерностей:

Объём и соотношение. Активный словарный запас —

это слова, которые человек регулярно и естественно использует в своей речи (например, повседневное слово *«проблема»* в контексте: *«У меня проблема с интернетом»*). Пассивный запас — это слова, которые человек только узнаёт и понимает, но сам не употребляет (например, книжное слово *«казус»* в выражении *«юридический казус»*). Пассивный словарь всегда значительно больше активного: у взрослого человека он может достигать 75—86 тысяч слов, тогда как в активном обиходе находится лишь малая часть.

Переход слов. Границы между слоями подвижны. Когда человек меняет среду или профессию (например, уходит в IT), термины вроде *«бэклог», «деплой»* или *«API»* сначала попадают в пассивный словарь, а затем прочно закрепляются в активном. Верно и обратное: неиспользуемые слова со временем неизбежно уходят в пассив.

Зависимость от среды. Активный лексикон жестко привязан к деятельности человека. У философа слова *«имманентный»* или *«трансцендентный»* будут абсолютно активными, в то время как у большинства людей они останутся глубоко в пассиве или вовсе за пределами индивидуального словаря.

От деструкции к расширению восприятия: как устроен этот словарь

На страницах этого занимательного справочника читателю предлагается повторить и заново растолковать те слова, которые мы привыкли произносить автоматически. Многие

удивятся, обнаружив, что некоторые привычные понятия на самом деле означают совсем не то, что мы привыкли в них вкладывать. Особое внимание здесь уделено лексике, напрямую связанной с человеческими психологическими проблемами.

Изначально, приступая к работе над книгой, автор планировал отбирать исключительно те дефиниции, которые прямо и линейно подходят к понятию «психология». Однако в процессе исследования концепция изменилась: было решено оставлять **весь спектр существующих академических дефиниций** конкретного слова. Как показала практика, именно на примере значений, изначально не связанных с психологией или даже противоречащих её житейскому пониманию, происходит колоссальное расширение восприятия.

Рассмотрим этот феномен на конкретном примере из словаря.

Пример лингвопсихологического анализа: «Абстракция»

Слово *«Абстракция»* — одно из первых и самых интригующих понятий в словаре С. И. Ожегова. Академическое определение гласит:

АБСТРАКЦИЯ, -и, ж. (книжн.).

Мысленное отвлечение, обособление от тех или иных сторон, свойств или связей предметов и явлений для выделения существенных их признаков.

Отвлечённое понятие, теоретическое обобщение (научные абстракции). *[Прим. ред.: во многих бытовых контекстах это значение также трактуется как нечто оторванное от реальности, умозрительное или иллюзорное].*

Как этот непсихологический эпитет работает в пространстве лингвопсихологии?

Если рассматривать **первую дефиницию**, то перед нами открывается чистое описание важнейшей психологической способности. *Абстрактная психология* — это возможность и способность человеческой психики отвлекаться от конкретной, захватывающей его жизненной ситуации или сиюминутного знания ради того, чтобы убрать преграды и искажения внешнего влияния. Способность мысленно обособиться от волнующей, травмирующей темы — это фундаментальная задача практикующего психолога. И главная сложность здесь заключается в том, чтобы бережно помочь клиенту совершить это ментальное отвлечение.

Однако **вторая дефиниция**, которую автор изначально хотел исключить как «мало относящуюся к житейской психологии», при более глубоком лингвопсихологическом анализе оказалась ещё более ценной. Она напрямую указывает на мощнейший феномен человеческой психики. Нашими поступками и реакциями руководит огромное количество факторов: явные и скрытые мотивы, вытесненные потребности и прошлый опыт.

Человеку свойственно защищаться и объяснять свои дей-

ствия с помощью тех причин, которые кажутся ему наиболее правдоподобными, логичными и красивыми. Мы строим идеальные ментальные конструкции. Но зачастую эти объяснения — не более чем умозрительные гипотезы, те самые «абстракции», оторванные от подлинных внутренних процессов. Задача психолога — помочь клиенту увидеть, где заканчивается живая реальность его чувств и начинается абстрактная защита ума.

Распутыванию подобных лексических и психологических узлов и посвящён этот справочник. Приятного и увлекательного вам чтения!

А

Аберративная психология — психология оригинальная, отличная от других наук, знаний и бытовых значений. Абберативность психологии связана с многозначностью взглядов и точек зрения и, в конечном счете, всегда имеет уклончивость, искажение восприятия.

Аберрация, аберр'ация, -и, ж. (спец.). Отклонение от чего-н., а также искажение чего-н. А. световых лучей. А. оптических систем (искажение изображений). А. идей (перен.).

прил. аберрационный, -ая, -ое.

Абонементная психология — это такая психология, которая предполагает право человека пользоваться услугами психолога всегда, хочет он или нет.

Абонем'ент, -а, м. Документ, предоставляющий право на пользование чем-н., какое-н. обслуживание, а также само такое право. А. в театр. А. на цикл лекций. Межбиблиотечный а.

прил. ~ный, -ая, -ое.

Абордажная психология — психология по сути своей наскакивает на обычную спокойную жизнь человека и за-

ставляет прорабатывать те или иные ситуации и свойства личности. Часто психология идет на абордаж привычек и ритуалов, даже общечеловеческих ценностей, которые зачастую могут быть ограничивающими убеждениями.

Аборд'аж, -а, м. В эпоху гребного и парусного флота: атака корабля противника при непосредственном сближении с ним для рукопашного боя. Взять на а. (также перен.).

прил. ~ный, -ая, -ое.

Аборигенная психология проявляется в самой сути жизни. Она уже давно здесь и зарождается вместе с появлением человека на земле и даже раньше с момента возникновения простейших организмов, у которых есть зачатки психики и они еще не знают об эволюции психики и возникновения такого существа, который опишет этих первейших носителей через много миллионов лет после их возникновения. Мы все аборигены планеты Земля.

Абориг'енный, -ая, -ое. Относящийся к аборигенам, к их жизни, к местам их исконного обитания; такой, как у аборигенов.

Абориг'ен, -а, м. (книжн.). Коренной житель страны, местности.

Абсолютная психология проявляется как всепроника-

ющее знание в абсолютно всех уголках мироздания. Насколько далеко доходит мышление человека, сознание и даже подсознание, настолько там присутствует психология. В психологии нет белых или темных пятен, а есть еще непроверенные гипотезы. Абсолютная психология — царица всех наук.

Абсол'ютный, -ая, -ое; -тен, -тна.

1. полн. ф. Безусловный, ни от чего не зависящий, взятый вне сравнения с чем-н. Абсолютная величина действительного числа (в математике: само это число, взятое без знака + или -). А. нуль (температура в 273,15° С). А. чемпион (спортсмен победитель в многоборье, в нек-рых других видах состязаний).

2. Совершенный, полный. А. покой. Он абсолютно (нареч.) прав. Абсолютное большинство (подавляющее большинство). Абсолютная монархия (самодержавие). А. слух (слух, точно определяющий высоту любого тона).

сущ. абсолютность, -и, ж. (ко 2 знач.).

Абсол'ют, -а, м. (книжн.).

1. В философии: вечная, неизменная первооснова всего существующего (дух, идея, божество).

2. Нечто самодовлеющее, независимое от каких-н. условий и отношений. Возвести что-н. в а.

Абсолют'изм, -а, м. Форма правления, при к-рой верховная власть целиком принадлежит самодержавному монарху,

неограниченная монархия.

прил. абсолютистский, -ая, -ое.

Абстрактная психология — возможность и способность отвлекаться от конкретной жизненной ситуации или даже конкретного знания в целях убрать преграды и искажения внешнего влияния.

Абстракция в психологии это то, на что прямо указывает определение Абстракции. Способность мысленно отвлекаться, обособляться от волнующей темы и проблемы — задача практикующего психолога, которая усложняется тем, что необходимо помочь отвлечься клиенту.

Абстракция, и, ж. (книжн.). 1. Мысленное отвлечение, обособление от тех или иных сторон, свойств или связей предметов и явлений для выделения существенных их признаков.

Автоматическая психология — часть подсознания, способность психики освобождать сознание от стереотипов, которые с помощью навыка не требуют внимания сознания, а также создавать пассивный запас знаний, умений и навыков для более рационального и адаптивного их использования.

Автоматический, ая, ое. Отличающийся автоматизмом,

непроизвольный.

Автоматизм, непроизвольность в психологии является объектом пристального внимания психолога. Именно за автоматизмом скрываются предрассудки, предубеждения, иррациональные убеждения, деструктивные и фрустрирующие интроекты, вредные стереотипы, паттерны и другие автоматизмы. Расшифровать автоматизмы, понять истинные мотивы мыслей, эмоций и поведения — основная задача психолога.

Адекватная психология — недостижимая мечта человечества договориться за счет интересов кого-либо и полнейшее фрустрация при желании учесть интересы всех.

Адекватное состояние: мышление, эмоции, ощущения и поведение в психологии говорит о конгруэнтности психолога и клиента. Важно заметить: Что чувствует, то и думает, что думает, то и говорит, что говорит, так и поступает. К этому и стремится человек, ищущий помощи у психолога. Во всяком случае это полезно для психики. Хотя некоторые могут и осознанно играть другую роль. Это другая тема для психолога.

Адекватный [дэ], ая, ое; тен, тна (книжн.). Вполне соответствующий, совпадающий.

Ажиотажная психология — любое модное направление в обществе, которое создает ажиотаж какой-нибудь пси-

хологической новости.

Ажиотаж, -а; **м.** [франц. agiotage — биржевая игра]. **1.** *Экон.* Чрезвычайная активность участников биржевых торгов, вызванная неожиданным резким изменением курса ценных бумаг, валютного курса или цен на товары (связана с возможностью получения быстрой и большой прибыли или значительных потерь). *Создавать, вызывать а.* **2.** Сильное волнение, борьба интересов вокруг какого-л. дела, вопроса. *Нездоровый, неестественный а. вокруг чего-л. Предпраздничный а. в магазинах.* **Ажиота́жный,** -ая, -ое; -жен, -жна, -жно. (1 зн.). *А. спрос на валюту.*

Ажиотаж, мн. нет, м. [фр. agiotage <agioter играть на бирже].

1) Искусственно вызванное возбуждение, волнение с целью привлечь внимание к чему-л.

Ажиотаж по поводу (вокруг) выступления известного ансамбля.

2) фин. Искусственное повышение или понижение курса биржевых бумаг или цен на товары с целью извлечения прибыли.

Очередной ажиотаж на бирже.

Азбучная психология позволяет донести человеку, не следующему в научной психологи, нужные ему знания в простой форме.

Азбучный, -ая, -ое. **1.** Устар. к А́збука (1—2 зн.). А-ые картинки. // Расположенный по алфавиту. * Татьяна в оглавленье кратком Находит азбучным порядком Слова: бор, буря, ведьма, ель (Пушкин). **2.** Общеизвестный, самый простой; бесспорный, очевидный. А-ая истина.

А́збука, -и; **ж. 1.** Русский алфавит, созданный на основе древнеславянского письма — кириллицы (как предмет изучения в дошкольном возрасте). *Обучить, выучиться азбуке. Знать всю азбуку.* // О системе условных знаков, используемых в какой-л. среде или каком-л. роде деятельности для общения или других целей. *А. глухонемых* (система знаков из комбинаций пальцев руки). *А. для слепых* (система выпуклых значков, заменяющих буквы, для чтения текстов людьми с крайне ослабленным зрением). *А. Морзе* (телеграфный код из комбинаций точек и тире, заменяющих буквы и цифры). *Нотная а.* (система нотных знаков, передающих звуки, звучание музыкального произведения). **2.** Книга или таблица, набор карточек, игра и т.п., служащие для первого знакомства с буквами этого алфавита или начального обучения грамоте. *Подарить азбуку. А. в картинках. Разрезная а. Весёлая, сказочная а.* **3.** Основные, простейшие положения какой-л. науки, системы знаний и т.п.; первоосновы какой-л. деятельности; азы. *А. биологии такова. Боец должен знать азбуку боя.* **А́збука, неизм.;** в функц. сказ. Разг. То, что всеми признано; о чём-л. бесспорном, очевидном. *Побеждает*

сильнейший — это же а.! **А́збучный** (см.).

Азиатская (восточная) психология подходит к человек с точки зрения духовности.

Азиатский, -ая, -ое. к Азиа́ты и А́зия. *А-ие республики. А. народ.*

Азиаты, -ов; **мн. 1.** Коренное население Азии; жители Азии. **2. обычно ед.,** в функц. сказ. Бранно. О некультурном, невежественном человеке (противоп.: европе́ец). **Азиа́т,** -а; **м. Азиа́тка,** -и; **мн. род.** -ток, **дат.** -ткам; **ж.**

Азия, -и; **ж.** [с прописной буквы] Самая большая часть света, составляющая вместе с Европой материк Евразию. *Средняя Азия* (часть территории Евразии от Каспийского моря на западе до Китая на востоке и от Арало-Иртышского водораздела на севере до Ирана и Афганистана на юге).

Восточный, -ая, -ое. **1.** к Восто́к. *В. ветер. В-ые районы страны. В-ые народы. В-ые славяне* (одна из трёх основных групп древних славян, сложившаяся в 6 — 9 веках на территории Восточной Европы, предки русских, украинцев, белорусов). **2.** Свойственный народам Востока; такой, как на Востоке. *В. тип внешности. Архитектура в восточном стиле. В-ые сладости* (шербет, халва, рахат-лукум, нуга и т.п.). **Восто́чнее,** нареч. На восток от чего-л., ближе к востоку.

По-восто́чному, нареч. (2 зн.). *Сидеть, скрестив ноги по-восточному.*

Восточные сладости — общее название сладостей, приготовленных из натуральных ингредиентов растительного происхождения. К ним относятся, например, рахат-лукум, пахлава, козинак, чак-чак.

Восточные единоборства — группа боевых искусств, развивающих гибкость, силу, координацию движений и технику работы с оружием и без него.

Восточные языки — языки, происходящие из культур стран Востока, например китайский, японский, корейский, арабский, персидский.

Восточная культура — это не единая монолитное явление, а целый комплекс самобытных традиций, сложившихся в разных регионах: на Ближнем Востоке, в Средней, Южной, Восточной и Юго-Восточной Азии. У неё есть ряд характерных черт, но важно помнить: внутри этого большого пространства каждая страна и регион обладают уникальными особенностями.

Глубокий традиционализм и устойчивость. Новые идеи и веяния не разрушают устоявшиеся нормы, а органично вписываются в традицию, растворяясь в ней. Это обеспечивает высокую степень преемственности поколений.

Сильная связь с природой. Человек воспринимается как часть единого целого с окружающим миром. Цель — не покорение природы, а гармоничное сосуществование с ней, умение «вписываться» в естественный ход вещей через самосовершенствование.

Ориентация на внутренний мир и духовное развитие. В отличие от западной рациональности, восточная культура делает акцент на самопознание, нравственное самовоспитание и духовное пробуждение.

Важность коллективных ценностей. Семья, община и государство имеют первостепенное значение. Личные интересы подчинены общим, а соблюдение ритуалов и традиций считается долгом.

Синтез философии, религии и практических знаний. Религиозно-философские учения (конфуцианство, буддизм, даосизм, индуизм, ислам) тесно переплетены с повседневной жизнью, этикой, образованием и даже наукой.

Символизм и каноничность в искусстве. Художественное творчество подчиняется строгим правилам и канонам. Произведения часто несут глубокий символический смысл, а не просто копируют реальность.

Интровертность и рефлексивность. Акцент делается на внутреннем мире человека, его психике и самоанализе.

Академическая психология — это та, которая следует установившимся традициям в практике. Например, соблюдение отдельных правил и норм профессиональной этики. Часть правил и норм пересматривается с течением времени. Что-то устаревает, что-то совершенствуется. Но часть остается академическим традиционным. Например, соблюдение социальной и физической дистанции, а теперь входит

в жизнь и санитарная дистанция.

Академический, ая, ое. Соблюдающий установившиеся традиции (в науке, искусстве).

Аккуратная психология по всем дефинициям этого значения. 1. В процессе оказания психологической помощи существуют определенный порядок предоставления такой помощи. Его следует соблюдать психологу. Например, не опаздывать, давать точные инструкции о месте нахождения, о выполнении домашнего задания.

2. При проведении тестирования учитывать все необходимые условия тестирования и результатов.

3. Расписание регулярных встреч с клиентом согласовывать и соблюдать.

4. Некоторые интимные подробности жизни клиента узнавать осторожно и бережно.

Аккуратный, ая, ое; тен, тна. 1. Исполнительный, соблюдающий во всём порядок. 2. Тщательный, выполненный старательно и точно. 3. аккуратно, нареч. Точно, регулярно. 4. аккуратно, нареч. Осторожно, бережно (прост.).

Аксиоматическая психология

Некоторые предварительные условия разных направлений и методов оказания психологической помощи являют-

ся аксиомами и используются при заключении контракта с клиентом. Например, в психоанализе, аксиома заключается в том, что человек находится в состоянии постоянного внутреннего психического конфликта с самим собой, истоки которого лежат в другой, более всеобъемлющей сфере психической жизни — в неосознаваемых им самим побуждениях, мотивах, неудовлетворенных потребностях, прежде всего сексуальных. В когнитивно-поведенческом подходе, основа психотерапевтического процесса с точки зрения бихевиорального подхода — не анализ проявлений бессознательного, а обучение и переучивание в условиях, когда четко оговорены временные и содержательные рамки (цели, задачи) процесса. Когнитивное переструктурирование ведет к изменению эмоционального фона, а затем — к поведенческим изменения. Более поздние разработки в области когнитивно-бихевиоральной терапии несут отчетливые тенденции приближения к более оптимистическому взгляду на природу человеческого существования, что отчасти можно объяснить влиянием идей гуманистической психологии.

При разности условий и допущений разных методов психологической помощи, есть и общее во всех направлениях психологической помощи есть аксиомы, например, психическое здоровье — фундаментальная способность человека к саморазвитию и самоорганизации, включающая такие ценности, как качество внутренней жизни, общественное чувство, реалистичность.

Аксиома, ы, ж. 1. Исходное положение, принимаемое без доказательств и лежащее в основе доказательств истинности других положений (спец.). 2. Положение, принимаемое без доказательств (книжн.).

Актуальная психология. В практической психологии важно выделить самый актуальный запрос клиента, который может им и не осознаваться на первом этапе работы с психологом.

Актуальный, ая, ое; лен, льна. Важный, существенный для настоящего момента.

Активная психология. Психология активная во всех значениях. 1. Деятельная, энергичная работа психолога заставляет клиента включаться в процесс. 2. Процесс оказания психологической помощи должен быть развивающимся, обеспечивая переходы на более актуальные проблемы клиента.

Активный, ая, ое; вен, вна. 1. Деятельный, энергичный. 2. Развивающийся, усиленно действующий.

Альтернативная психология

Альтернативность психологии проявляется в том зако-

не философии борьбы и единства противоположностей. Часто проблема клиента заключается в невозможности увидеть альтернативу или произвести выбор между двумя альтернативными решениям проблемы.

Альтернативный [тэ], ая, ое; вен, вна. 1. см. альтернатива. 2. Противопоставленный другому и его исключающий.

Альтернатива [тэ], ы, ж. (книжн.). Необходимость выбора одного из двух (или нескольких) возможных решений.

А**льтруистическая психология** . Альтруизм в психологии связан с человеческим желанием помочь ближнему в том, в чем сам уже разбираешься. Это такой внутренний зов предков, природы помогать другому.

Альтруизм, а, м. (книжн.). Готовность бескорыстно действовать на пользу другим, не считаясь со своими интересами.

Аналогичная психология. В практической психологии используется принцип аналогичности, подобия. То есть уникальная ситуация, с которой обратился клиент, часто имеет аналогию с каким-то прошлым событием или фактом. А также можно смоделировать ситуацию аналогичную происходящей, но внести какие-то детали, которые помогают процессу осознавания, прояснения.

Аналогичный, ая, ое; чен, чна. Сходный, подобный.

Анонимная психология

Практическая психология — анонимная. Потому что психологу не важно как имя человека напротив. Полная конфиденциальность не только по условиям договора, но и по Кодексу чести профессионального психолога. Да и в интересах самой работы лучше, если человек будет чувствовать себя свободным, защищенным тайной встречи.

Анонимный, ая, ое; мен, мна. Без указания имени того, кто пишет, сообщает о чём-н., без подписи.

Аполитичная психология, потому что по основным психофизиологическим законам и закономерностям психология присуща всем людям независимо от национальности и гражданства.

А**политичный**, ая, ое; чен, чна. Безразличный к вопросам политики, характеризующийся аполитизмом.

Априорная психология настаивает на некоторых сведениях без относительно к фактам. Например, все люди разные — это априори.

А**приорный**, ая, ое; рен, рна (книжн.). Не опирающийся на знание фактов, чисто умозрительный.

Артистическая психология выполняет роль тренинговой подготовки будущего психолога. Большинство тренингов подготовки артистов и психологов одинаковы, так как решают одну и ту же задачу — развивать свое внимание, наблюдательность, чувствовать свое тело, проявлять, распознавать и управлять эмоциональным реагированием. Артистичность в психологии является частью подготовки практических психологов. Психолог долине иметь способность владеть собой, научиться распознавать свои и других эмоции. Именно владение актерским мастерством, артистичность помогает психологу сохранять спокойствие в процессе работы с клиентом и избежать эмоционального выгорания.

Артистический, ая, ое. 1. см. артист. 2. Свойственный артистам, характерный для них. 3. Очень искусный.

Артист, а, м. 1. Творческий работник, занимающийся публичным исполнением произведений искусства (актёр, певец, музыкант). 2. в чём. Человек, к-рый обладает высоким мастерством в какой-н. области (разг.).

Ассоциативная психология является направлением в науке. В практической психологии ассоциации — важный инструмент наблюдения психолога. Еще в конце 19 века психологи применяли этот метод в работе с клиентами. Фрейд,

Юнг и другие психоаналитики использовали эти приемы работы. Например, метод свободных ассоциаций действительно может показать путь к проблеме клиента. Почему этот метод не работает сейчас? Он работает, просто он настолько интегрировался в практику психолога, что его не выделяют как специальный инструмент. Весь диалог с клиентом построен на ассоциациях.

Ассоциация, и, ж. 2. Связь между отдельными представлениями, при к-рой одно из представлений вызывает другое.

Ассоцианизм — совокупность психологических концепций и школ XVIII — XIX вв., в которых ассоциация считалась главным или даже единственным механизмом работы сознания.

Ассоциация идей может возникать в результате подобия (ассоциация предметов, имеющих одинаковые свойства и признаки), близости (ассоциация расположенных рядом предметов или событий, происходящих совместно в одно и то же время), контраста (ассоциация предметов, характеризующихся как противоположности друг друга). Эти три принципа связи идей в ассоциации были выдвинуты ещё Аристотелем.

Атиттюдная психология направлена на восприятие с учетом социальных установок.

Атиттюд социально фиксированная установка, предрасположение к определенному поведению личности в ситуациях внутриколлективного общения.

Атиттюд (установка социальная) — англ. attitude, social; нем. Einstellung, soziale (Attitude). 1. Общая ориентация индивида на определенный соц. объект, предшествующая действию и выражающая предрасположенность действовать определенным образом в отношении данного объекта. У. с. включает три аспекта: когнитивный (осознание объекта), аффективный (эмоциональная оценка объекта) и поведенческий (последовательное поведение по отношению к объекту, также их функции (приспособления, познания, саморегуляции, зашиты). В зависимости от того, на какой объективный фактор деятельности направлена установка (мотив, цель, условие деятельности), различают следующие уровни У. с.: смысловой, целевой, операциональный. 2. По У. Томасу и Ф. Знанец-кому — субъективные ориентации индивида как члена группы (общности, общества) на те или иные ценности, предписывающие определенные социально принятые способы поведения. 3. Один из уровней иерархической системы диспозиций (предшествующих поведению ориентации) личности; эта система в целом выступает регулятором человеческого поведения и включает не только У. с. по отношению к отдельным соц. объектам, но и общую направленность личности, систему ее ценностных ориентации.

Атиттюд (от франц. attitude — поза, положение) поза

классического танца, при которой тело опирается на выпрямленную ногу, а другая нога поднята и отведена назад в согнутом положении.

Аутентическая психология выражается через конгруэнтность, т. е. Соответствие эмоций мыслям, мыслей поведению. Что чувствую, о том и думаю, что думаю, то и делаю. Аутентичность психологии и психолога, как носителя и применителя знаний психологии, заключается на основании противоположного явления двусмысленности, которая еще больше запутывает человека, который стремится найти полезную информацию. Двусмысленности грешат астрологи, парапсихологи, гадалки и прочая нечисть.

Аутентический [тэ], ая, ое (книжн.). Действительный, подлинный, соответствующий подлинному.

Афористичная психология проявляется «в руках» опытного психолога как лаконичность и доступность к пониманию себя и других.

Афористичный, ая, ое; чен, чна. Содержащий афоризм, построенный на афоризмах.

Афоризм — это емкая фраза, которая в лаконичной и оригинальной форме передает некую обобщенную мысль.

Б

Базисная психология подчёркивает основные знания о мире. **Базисный —** и природный (как понимание эволюционного развития мира), и философский (диалектическая концепция материального мира).

Базисный прил. 1) Соотносящийся по знач. с сущ.: базис (1), связанный с ним. 2) Свойственный базису (1), характерный для него.

Базис, -а, м. 1. То же, что база (в 1 и 2 знач.). 2. В материалистическом социологическом учении: совокупность исторически сложившихся производственных отношений, лежащих в основе надстройки (в 3 знач.) данного общества. прил. ~ный, -ая, -ое (ко 2 знач.).

Базовая психология, конечно же, представлена в общей психологии.

Базовый прил. 1) а) Соотносящийся по знач. с сущ.: база (2), связанный с ним. б) Принятый за основу; типовой. 2) а) Соотносящийся по знач. с сущ.: база (3, 4, 6), связанный с ним. б) Свойственный базе, характерный для неё.

База, -ы, ж. 1. Основание сооружения (спец.). Б. колонны. 2. Основание, основа чего-н. (книжн.). Социальная б. Материальная б. 3. Опорный пункт вооружённых сил страны на своей или чужой территории. Военно-морские базы. 4. Учре-

ждение, предприятие, центральный пункт по снабжению или обслуживанию кого-чего-н. Туристская б. Экскурсионная б. 5. Склад, место хранения товаров, материалов, продуктов. Овощная б. Получить продукты на базе. • На базе чего, в знач. предлога с род. п. — то же, что на основе чего. Исследование на базе новых материалов. прил. базовый, -ая, -ое (ко 2, 4 и 5 знач.).

Балансовая психология — это такое определение психологии, при котором подчёркивается важная функция психологии — сбалансировать разные психические явления: процессы, состояния и свойства. Преобладание положительных явлений так же нежелательно, как и отрицательных. Гармония внутреннего мира человека заключается в балансе разнонаправленных векторов.

Балансовый 1. прил. 1) Соотносящийся по знач. с сущ.: баланс (1*), связанный с ним. 2) Свойственный балансу (1*), характерный для него. 2. прил. 1) Соотносящийся по знач. с сущ.: баланс (2*), связанный с ним. 2) Свойственный балансу (2*), характерный для него.

Бал'анс, -а, м. 1. Соотношение взаимно связанных показателей какой-н. деятельности, процесса. Торговый б. (соотношение ввоза и вывоза). Активный б. (с превышением прихода, вывоза). Пассивный б. (с превышением расхода, ввоза). 2. Сравнительный итог прихода и расхода (спец.). Годовой б. Подвести б. 3. Сводная ведомость о состоянии при-

ходно-расходных средств предприятия на определённую дату. На ~е (на счету учреждения). прил. ~овый, -ая, -ое. **Балансер** м. Артист цирка, исполняющий номера, в которых требуется сохранить равновесие при неустойчивом положении тела. **Балансир** 1. м. Длинный шест, при помощи которого канатоходец сохраняет равновесие. 2. м. 1) Двуплечий или одноплечий рычаг в машинах, совершающий качательные движения около неподвижной оси и служащий для передачи усилий звеньям механизма. 2) То же, что баланс (3*).* ***Балансирный*** *прил. 1) Соотносящийся по знач. с сущ.: балансир (2*1), связанный с ним. 2) Свойственный балансиру (2*1), характерный для него. 3) Имеющий балансир (2*1). **Балансирование** ср. Процесс действия по знач. глаг.: балансировать. **Балансировать** несов. неперех. 1) а) Сохранять равновесие при неустойчивом положении тела, делая движения корпусом, руками и т. п. б) Исполнять цирковой номер, требующий сохранения равновесия при неустойчивом положении тела. 2) а) перен. Находиться в неустойчивом физическом состоянии. б) Проявлять нерешительность, испытывать затруднение при выборе между чем-л. **Балансировка** ж. Действие по знач. глаг.: балансировать. **Балансировочный** прил. 1) Соотносящийся по знач. с сущ.: балансировка, связанный с ним. 2) Свойственный балансировке, характерный для неё. **Балансировщик** м. Тот, кто осуществляет балансировку. **Балансирующий** прил. Из прич. по знач. глаг.: балансировать (2).

Банальная психология — психология субъективного восприятия двух субъектов психологической сферы. Первый субъект — потенциальный клиент психолога, который чувствует необходимость визита к психологу, но тревожится по этому поводу и обесценивает психологию и психологов под влиянием неосознаваемой психологической защиты. Бравирует отношением к психологии, называя психологию банальной.

Второй субъект — это «выгоревший» психолог, занимающийся профессионально психологией, но так и не ставший профессионалом. Он цинично говорит о психологии, что она банальна, что ему легко достигать успеха в клиентских запросах, цинично отзывается о клиентах. У профессионала прямо противоположное мнение и поведение, профессионал «по умолчанию» не «выгорает». Профессиональный психолог следит за своим психическим здоровьем, посещает психолога, проходит супервизию, повышает квалификацию, своевременно и качественно отдыхает. Профессионал уважительно относится к психологии, к своим клиентам и к их проблемам.

Другими словами, если вы слышите от человека слова о психологии: «банальная», «шаблонная», «стандартная», «трафаретная», «стереотипная», «неоригинальная», «тривиальная», «заезженная», «заурядная», «обыденная», «штампованная», — то с большой долей вероятности этот

человек относится к указанным выше субъектам.

Бан'альный, -ая, -ое; -лен, -льна. Лишённый оригинальности, избитый, тривиальный. Банальная мысль. сущ. **банальность**, -и, ж. **Бан'альность**, -и, ж. 1. см. банальный. 2. Избитое выражение, банальная мысль. Говорить банальности.

Баснословная психология подходит под обе дефиниции этого слова. Психология баснословна в прямом смысле этого слова, так как басни были одним из социально значимых инструментов психологической метафорической коррекции — наподобие сказки, но только более конкретно направленной на какую-то социально-психологическую проблему.

В другом смысле психология баснословная, потому что она безгранична. Об этом я пишу во многих статьях этой книги.

В третьем смысле психология баснословна в своих результатах. Конечно, на удивительные результаты влияет много факторов, и, когда они нужным образом организуются, получается баснословный результат со следующими синонимами: неимоверный, легендарный, необыкновенный, феноменальный, мифический, огромный, большой, астрономический, крайний, сказочный, экстраординарный, поразительный, редкий, исключительный, необычайный, из ряда вон выходящий, не поддающийся никакому сравнению, не под-

дающийся никакому описанию, крутой.

Баснословный, -ая, -ое; -вен, -вна. 1. Легендарный, мифический (устар.). Баснословные времена. 2. Необычайно большой. Б. урожай. Баснословные цены. Баснословно (нареч.) богат. сущ. **баснословность**, -и, ж. **Басня** ж. (а также устар. баснь) 1) Короткий — обычно стихотворный — нравоучительный или сатирический рассказ, построенный на олицетворении животных, растений и т. п. 2) Миф, сказание. 3) см. также басни. **Басни** мн. разг. 1) Выдумки, небылицы; вымысел. 2) Пустые разговоры, болтовня. **Баснословие** ср. устар. 1) Повествование о легендарных событиях и лицах; мифология. 2) Выдумка, вымысел. **Баснописец** м. Автор басен (1).

Бдительная психология. Бдительность психологии связана с тем, что проблема, с которой обращается к психологу человек, является для него серьёзной проблемой, его страданием; поэтому надо быть бдительным, очень внимательным и осторожным, чтобы не сделать клиенту больно, какой бы мелкой или простой ни казалась эта проблема.

Бдительный, -ая, -ое; -лен, -льна. Очень внимательный, неослабно настороженный. **Бдеть**, 1 л. не употр., бдишь; несов. (устар.). 1. То же, что бодрствовать. 2. перен. Неусыпно следить за кем-чем-н. сущ. **бдение**, -я, ср. • Всенощное бдение — церковная служба в канун Рождества и Пасхи, в канун больших праздников и под воскресение, всенощная.

Бедственная психология показывает кризисный момент человека, который не занимается психологией профессионально. Часто человек сталкивается с психологией, когда попадает в тяжёлую жизненную ситуацию.

Бедственный прил. 1) Преисполненный бедствий; тяжёлый. 2) Угрожающий бедой; опасный. **Бедовый** прил. разг. 1) Ничего не боящийся; бесстрашный, отчаянный. 2) Выражающий бесстрашие, отвагу. **Бедный** 1. м. разг. Тот, кто беден. 2. прил. 1) Не имеющий достаточных средств к существованию, неимущий (противоп.: богатый). 2) Скудный, убогий. 3) а) Имеющий недостаток в ком-л., чём-л. б) перен. Небогатый по содержанию, ограниченный в чём-л. в) перен. Невыразительный, однообразный. 4) перен. Вызывающий сострадание, сочувствие, достойный сожаления; несчастный.

Беда, бед'а, -ы, мн. ч. беды, бед, ~м, ж. 1. То же, что несчастье. Случилась б. Выручить из беды. Помочь, не оставить в беде. Пришла б. — отворяй ворота (прост.). Долго ли до беды (легко может случиться ~; разг.). Б. мне с ним (очень трудно, тяжело; разг.). Просто б.! (о тяжёлом, безвыходном положении; разг.). 2. в знач. сказ. Очень много, гибель 2, масса (в 4 знач.) (прост.). Людей там б.! или б. сколько! • Беда в том, что… (разг.) — плохо то, что… Беда в том, что он не хочет учиться. Беда как (прост.) — очень. Беда как устал. На беду или на ту беду (разг.) — к несчастью. На свою беду (разг.) —

во вред себе. Не ~ (разг.) — ничего, это не важно, не страшно. Что за ~! (разг.) — что же тут плохого, стоит ли волноваться. уменьш. **бедка**, -и, ж. Маленькие детки — маленькие бедки (посл.). **Бедствие** ср. 1) Тяжёлое жизненное испытание, большая беда (1*1). 2) а) События, приводящие к тяжёлым последствиям (наводнения, землетрясения, войны и т.п.). б) Авария, крушение, несчастный случай, связанный с материальным ущербом или жертвами. **Бедствовать** несов. неперех. Испытывать нужду и лишения, жить в нищете. **Бедовать** несов. неперех. разг.-сниж. Терпеть лишения, жить в нужде и горе; бедствовать. **Бедокур** м. разг. Тот, кто бедокурит; озорник, проказник. **Бедокурить** несов. неперех. разг. Шалостями, озорством причинять неприятности, вред; проказничать. **Бедненький** прил. разг. 1) Уменьш. к прил.: бедный (2*1, 2, 4). 2) Усилит. к прил.: бедный (2*1, 2, 4). **Бедняга** м. и ж. разг. Тот, кто вызывает сострадание, сочувствие. **Бедняжечка** м. и ж. разг. Ласк. к сущ.: бедняжка (1, 2). **Бедняжка** м. и ж. разг. 1) Уменьш. к сущ.: бедняга. 2) Ласк. к сущ.: бедняга. 3) Уничиж. к сущ.: бедняга. **Бедолага** м. и ж. разг. Тот, кто вызывает сочувствие, сострадание; бедняга. **Беднеть** несов. неперех. Становиться бедным (2*1—3) или более бедным. **Бедность** ж. Отвлеч. сущ. по знач. прил.: бедный (2*1—3). **Беднота** ж. Бедные, неимущие люди; бедняки. **Бедняк** м. Бедный, неимущий человек. **Бедняцкий** прил. 1) Соотносящийся по знач. с сущ.: бедняк, связанный с ним. 2) Свойственный бедняку, характерный для него. 3)

Принадлежащий бедняку.

Безвредная психология показывает своё нейтральное участие при использовании её в образовательных целях.

Безвр'едный, -ая, -ое; -ден, -дна. Не причиняющий вреда. Безвредное средство. сущ. **безвредность**, -и, ж. **Вред** м. Порча, ущерб, убыток.

Безжалостной психология становится при злоупотреблении человеком греховными явлениями.

Безж'алостный, -ая, -ое; -тен, -тна. Неспособный к жалости, жестокий. Б. тиран. сущ. **безжалостность**, -и, ж. **Жалость** ж. 1) Сострадание, соболезнование, сочувствие. 2) Печальное чувство; сожаление, грусть.

Беззастенчивая психология проявляется при крайних вариантах стрессового воздействия на человека.

Беззаст'енчивый, -ая, -ое; -ив. Наглый, ничем не стесняющийся, бесцеремонный. Б. лгун. сущ. **беззастенчивость**, -и, ж. **Застенчивый** прил. Стыдливо-робкий.

Безопасная психология. Это очень важно, чтобы человек, пришедший к психологу, чувствовал себя в безопасности. Тогда он будет более искренним, открытым, и тогда будет легче рассматривать проблему: она станет более ясной.

Безопасный, -ая, -ое; -сен, -сна. Не угрожающий опасно-

стью, защищающий от опасности. Безопасное место.

Безнравственная психология бывает при возникновении у человека каких-либо перверсий, извращений.

Безнр'авственный, -ая, -ое; -вен, -венна. Нарушающий правила нравственности, противоречащий им. Б. поступок. Безнравственно (нареч.) вести себя. сущ. **безнравственность**, -и, ж. **Нр'авственный**, -ая, -ое; -вен, -венна. 1. см. нравственность. 2. Соответствующий требованиям высокой нравственности. Н. поступок. Н. человек. 3. полн. ф. Относящийся к сознанию, внутренней жизни человека. Нравственное удовлетворение. **Нр'авственность**, -и, ж. Внутренние, духовные качества, к-рыми руководствуется человек, этические нормы; правила поведения, определяемые этими качествами. Человек безупречной нравственности. прил. **нравственный**, -ая, -ое. Н. кодекс человека.

Безобидная психология. См. **Безвредная психология**.

Безоб'идный, -ая, -ое; -ден, -дна. Не причиняющий обиды или вреда. Безобидная шутка. Б. зверёк. сущ. **безобидность**, -и, ж. **Об'ида**, -ы, ж. 1. Несправедливо причинённое огорчение, оскорбление, а также вызванное этим чувство. Терпеть обиды. Быть в обиде на кого-н. В тесноте, да не в обиде (посл.). Не в обиду будь сказано (пусть не покажется обидным; разг.). Не дать в обиду кого-н. (не дать

обидеть; разг.). 2. в знач. сказ. О досадном, обидном случае (разг.). Опоздал, такая (какая, вот) о.! **Несправедл'ивость**, -и, ж. 1. см. несправедливый. 2. Несправедливый поступок, несправедливые слова. Допустить н. **Несправедл'ивый**, -ая, -ое; -ив. 1. Лишённый чувства справедливости, противоречащий справедливости. Н. упрёк. Несправедливо (нареч.) относиться к кому-н. 2. Ложный (в 1 знач.), ошибочный, неверный (устар.). Несправедливое сообщение. сущ. **несправедливость**, -и, ж. **Справедл'ивость**, -и, ж. 1. см. справедливый. 2. Справедливое отношение к кому-н., беспристрастие. Чувство справедливости. Поступить по справедливости. Отдать ~ кому (чему) (книжн.) — признать за кем-чем-н. какие-н. достоинства, правоту, отдать должное. **Справедл'ивый**, -ая, -ое; -ив. 1. Действующий беспристрастно; соответствующий истине. С. судья. С. поступок. Справедливое решение. Справедливо (нареч.) оценить. 2. Осуществляемый на законных и честных основаниях. Справедливое требование. 3. Истинный, правильный. Полученные сведения оказались справедливыми. Ваше возмущение вполне справедливо. сущ. **справедливость**, -и, ж.

Безусловная психология характеризуется тем, что задача психолога — создать такие условия работы, чтобы клиент чувствовал себя свободным, без всяких ограничений, без условностей.

Безусловный, -ая, -ое; -вен, -вна. 1. Не ограниченный

никакими условиями, полный, безоговорочный. **Безогов'оро-чный**, -ая, -ое; -чен, -чна. Без всяких оговорок, отговорок, беспрекословный. Безоговорочное подчинение. Безоговорочная капитуляция (полная, безусловная). Безоговорочно (нареч.) исполнить. сущ. **безоговорочность**, -и, ж.

Безошибочная психология. Конечно, каждый человек имеет право на ошибку. Но психолог в своей работе должен опираться на научные знания и факты, честно признаться, если он не разбирается в каком-то вопросе, если он плохо ориентируется в какой-то теме. Лучше признаться в своей некомпетентности, чем допустить ошибку.

Безошибочный, -ая, -ое; -чен, -чна. Не содержащий ошибок, совершенно правильный.

Бескомпромиссная психология. Это значит, что лучше компромиссов — сотрудничество. Психолог приглашает клиента к сотрудничеству, а не делает компромисс, какие-то уступки как со стороны самого психолога, так и со стороны клиента. Даже скрытые компромиссы вредны психологическому процессу.

Бескомпромиссный, -ая, -ое; -сен, -сна. Не допускающий компромиссов.

Бережливая психология. Психолог обязан учитывать материальное положение клиента и предлагать ему альтер-

нативный перечень своих услуг, имеющих разный бюджет.

Бережливый, -ая, -ое; -ив. Бережно относящийся к имуществу, расчётливый, экономный.

Беспристрастная психология. Это подход, при котором ваш внутренний ад, токсичные отношения и детские травмы рассматриваются с тем же спокойным интересом, с каким Дэвид Аттенборо наблюдает за спариванием сурикатов. Терапевт с каменным лицом записывает в блокнот, как вы ненавидите свою мать, и так же спокойно фиксирует, как мать ненавидит вас. Она не осуждает, не спасает и не удивляется. Она лишь изредка прерывает ваш эмоциональный коллапс вопросом: «И как вы себя при этом чувствуете?», предлагая просто принять этот хаос как уникальную экосистему вашей личности.

Беспристр'астный, -ая, -ое; -тен, -тна. Не имеющий ни к кому пристрастия, справедливый. Б. судья. Б. приговор. сущ. **беспристрастие**, -я, ср. и **беспристрастность**, -и, ж. **Пристрастие** ср. 1) а) Сильная склонность, влечение к кому-л., чему-л. б) Настойчивое стремление к чему-л. в) Благоприятное отношение к кому-л.; расположение. 2) Несправедливое, предвзятое отношение к кому-л., чему-л.; предубеждение. 3) устар. Угроза.

Беспричинная психология. Это искусство искать глубинные, скрытые мотивы там, где их отродясь не было. Раз-

дел, который объясняет, почему вы сегодня опоздали на метро, через призму непроработанной сепарации от кактуса в детском саду и транслируемого родовой системой паттерна. Это состояние, когда на вопрос «Почему тебе грустно?» ты после трёх лет терапии уверенно отвечаешь: «Из-за ретроградного Меркурия и блокировки корневой чакры», хотя на самом деле ты просто не выспался и хочешь есть.

Бесприч'инный, -ая, -ое; -инен, -инна. Не имеющий основания, причины. Б. смех. сущ. **беспричинность**, -и, ж. Прич'ина, -ы, ж. 1. Явление, вызывающее, обусловливающее возникновение другого явления. П. пожара. П. спешки в том, что не хватает времени. 2. Основание, предлог для каких-н. действий. Уважительная п. Смеяться без причины. • По причине чего, в знач. предлога с род. п. — вследствие чего-н., из-за чего-н., благодаря чему-н. Не работал по причине болезни. По причине того что, по той причине что, союз (книжн.) — из-за того что. По той простой причине что (разг.) — из-за того что, потому что, именно поэтому.

Бессвязная психология. На первый взгляд человек в остром горе говорит бессвязно, перескакивает с одного на другое, но для психолога прослеживается невидимая связь.

Бессв'язный, -ая, -ое; -зен, -зна. Лишённый связности, отрывочный. Б. рассказ. сущ. **бессвязность**, -и, ж.

Бессильная психология. Это парадоксальное состоя-

ние, когда ты идеально понимаешь механизм своих граблей. Ты знаешь, как они называются, из какого металла сделаны, в каком детстве были выкованы и даже какую травму они призваны компенсировать. Но всё равно продолжаешь наступать на них с завидным упорством. Это когда за немалые деньги ты получаешь глубокий инсайт о том, что «ты имеешь право на границы», но зарплату тебе от этого всё равно не повышают, а бывший всё равно не пишет. Психология здесь бессильна перед банальной человеческой привычкой ходить по кругу.

Бесс'ильный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. Не имеющий сил, слабый. Бессильно (нареч.) опустились руки. 2. Лишённый возможности действовать, оказывать воздействие. Б. гнев. Медицина здесь бессильна (больной безнадёжен). **Бесс'илие**, -я, ср. 1. Отсутствие сил, физическая слабость. Старческое б. 2. Отсутствие возможности действовать. Чувствовать своё б. в чём-н.

Бессознательная психология оправдывает человека и особенно психолога. Человека она оправдывает тем, что он находится в стороне от своего поведения. А психолога — тем, что психолог понятия не имеет о бессознательном и не в силах помочь. Верное определение: **подсознательная психология** — это психология для профессионального психолога, который обязан знать, что находится в подсознании человека, и уметь работать с этими подсознательными явлени-

ями.

Бессозн'ательный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. полн. ф. Сопровождаемый потерей сознания. Быть в бессознательном состоянии. 2. Непроизвольный, безотчётный. Б. жест. Действовать бессознательно (нареч.). сущ. **бессознательность**, -и, ж. (ко 2 знач.).

Бесстрашная психология. В практике психолога часто бывают моменты риска — говорить или не говорить, предлагать или не предлагать. **Бесстрашная** — значит она пробует разные эксперименты, говорит правду.

Бесстрашный, -ая, -ое; -шен, -шна. Не испытывающий страха, храбрый.

Благоразумная психология. Это прагматичный дзен, облачённый в научные термины. Вместо поиска кармических долгов, астральных путешествий и расшифровки снов она просто советует лечь спать, выключить уведомления и не есть на ночь. Это мудрость, которая гласит: «Твоя тревожность — это не послание вселенной и не крик внутреннего ребёнка, а просто дефицит магния, кофеин и токсичный коллега». Она не обещает просветления, она бережёт нервную систему и кошелёк, давая единственный по-настоящему работающий совет: послать всё, что мешает твоему личному комфорту.

Благораз'умный, -ая, -ое; -мен, -мна. Рассудительный,

разумный. Б. поступок. сущ. **благоразумность**, -и, ж.

Бодрая психология. Само решение проблемы должно быть бодрым, полным энергии, сил. Это критерий правильности выхода из проблемы.

Бодрый, -ая, -ое; бодр, бодра, бодро, бодры и бодры. Полный сил, деятельности, энергии.

Будильная психология. Психология должна стремиться разбудить человека, заставить проснуться и начать действовать под действием этого пробуждения, этого возбуждения.

Будить, бужу, будишь; несов. 1. кого (что). Заставлять проснуться, нарушать чей-н. сон. 2. перен., что. Возбуждать, вызывать (высок.). | сов. **разбудить**, -ужу, -удишь; -уженный (к 1 знач.) и **пробудить**, -ужу, -удишь; -уждённый (-ён, -ена) (ко 2 знач.). | сущ. **пробуждение**, -я, ср.

Буквальная психология — дословная, точная. Иногда за двусмысленностью скрываются наши искажённые толкования; надо их прояснять.

Буквальный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. То же, что дословный. 2. Точный, прямой, не переносный.

Будущая психология. Понятно, что человек, который приходит к психологу, хочет изменить будущее.

Будущий, -ая, -ее. 1. Такой, к-рый следует за настоящим,

предстоящий. 2. **будущее**, -его, ср. 3. **будущее**, -его, ср. То же, что будущность.

Бытовая психология очень привлекательна, она позволяет го

Бытов'ой — см. **быт**. **Быт**, -а, о ~е, в ~у, м. Жизненный уклад, повседневная жизнь. Домашний б. Вошло в б. что-н. (стало повседневным). Служба ~а (учреждения, обслуживающие людей в сфере их повседневных нужд). прил. ~овой, -ая, -ое. Бытовые условия. Бытовое явление (обычное в ~у). Бытовое обслуживание населения (служба ~а).

Бюджетная психология происходит от потребности психолога иметь стабильный поток клиентов и от востребованности у клиентов постоянной возможности пользоваться услугами психолога.

Бюджетный, -ая, -ое. 1. к Бюджет. Б-ые расходы. Б-ая политика. Работник бюджетной сферы. Б. год (годовой срок действия бюджета государства, предприятия). 2. Имеющий лишь самое необходимое для использования; предназначенный для лиц с ограниченным достатком.

В

Важная психология вступает в игру, когда человек сталкивается с кризисом или делает осознанный выбор в пользу самопознания. Она не терпит суеты, фокусируясь на главном, отсекая второстепенное и придавая вес каждому переживанию и решению. **Важная психология** имеет особое значение, превращая рутинные проблемы в значимые вехи личностного роста.

Важный, в'ажный, -ая, -ое; важен, важна, важно, важны и важны. 1. Имеющий особое значение, значительный. Важное событие. Важное сообщение. 2. Высокий по должности, положению (разг.). В. начальник. Важная персона. 3. Гордый и значительный. В. вид. Важно (нареч.) держать себя. 4. полн. ф. Очень хороший, отличный (прост.). Рукавицы важные! • Важная птица (разг. ирон.) — о значительной персоне. сущ. **важность**, -и, ж. (к 1, 2 и 3 знач.).

Вакцинная психология работает по принципу превентивной защиты. Знание, полученное через неё, действует как прививка от будущих иллюзий и ошибок. Она вводит в сознание «ослабленный вирус» чужого или собственного прошлого опыта, чтобы выработать иммунитет к деструктивным сценариям и предохранить от дальнейших психологических нарушений.

Вакцина, вакц'ина, -ы, ж. (спец.). Препарат из микроор-

ганизмов или продуктов их жизнедеятельности, применяемый для предохранительных или лечебных прививок против инфекционных болезней. Противостолбнячная в. В. против дифтерии. прил. **вакцинный**, -ая, -ое.

Вариативная психология отвергает догмы, предлагая множественность путей. Она подобна ветвящемуся дереву, где каждая методика — это отдельная ветвь, ведущая к исцелению. Её сила в гибкости: чем больше вариантов решения проблемы психолог сможет проанализировать с клиентом, тем больше шансов, что клиент найдёт единственно верный для себя выход.

Вариативный, -ая, -ое; -вен, -вна. Представленный несколькими вариантами, состоящий из вариантов. В. план. В. подход. сущ. **вариативность**, -и, ж.

Вдохновенная психология сродни творческому акту. Она рождается на пересечении инсайта и эмпатии, проявляясь как во взаимодействии психолога с клиентом, так и при глубоком изучении человеческой природы. Это психология озарения, когда слова обретают крылья, а анализ превращается в высокое искусство понимания.

Вдохновенный, -ая, -ое; -вен и -венен, -венна (высок.). Проникнутый вдохновением, исполненный вдохновения. В. труд. В. взгляд. сущ. **вдохновенность**, -и, ж.

Вдумчивая психология останавливает безумный бег времени, заставляя человека оглянуться на пройденный путь. При возникновении проблемы она помогает пере-

осмыслить поведение и всю жизнь, методично вникая в скрытые мотивы, карьерные стремления и качество межличностных связей, превращая поверхностное существование в осмысленное бытие.

Вдумчивый, -ая, -ое; -ив. Склонный сосредоточенно мыслить, глубоко вникающий во что-н. В. читатель. В. анализ. сущ. **вдумчивость**, -и, ж.

Ведущая психология задаёт вектор развития, выступая локомотивом в осмыслении мира. Она не плетётся в хвосте у житейских проблем, а ведёт за собой, формируя парадигмы, определяя главные направления науки и указывая обществу, куда двигаться дальше.

Ведущий, -ая, -ее. 1. Приводимый в движение двигателем (спец.). В. мост. 2. Идущий впереди, головной. В. самолёт. 3. Возглавляющий, главный, руководящий. В. институт. В. роль. 4. **ведущий**, -его, м. Человек, к-рый проводит радио-, телепередачи, вечера, встречи.

Вежливая психология рассматривает такт и уважение не просто как светские условности, а как тонкий инструмент психогигиены. Она выстраивает безопасное пространство, подчёркивая важность вежливости как психопрофилактического межличностного взаимодействия, где границы личности неприкосновенны.

Вежливый, -ая, -ое; -ив. Соблюдающий правила приличия, воспитанный, учтивый. В. тон. В. отказ. сущ. **вежливость**, -и, ж.

Великодушная психология исцеляет через принятие и прощение. Она не судит строго за падения, но с теплотой понимает человеческую природу, позволяя клиенту обрести милость к самому себе и через это освободиться от тяжкого груза вины.

Великодушный, -ая, -ое; -шен, -шна. Обладающий высокими душевными качествами, готовый бескорыстно жертвовать своими интересами для других. В. поступок. сущ. **великодушие**, -я, ср.

Вероятная психология живёт в мире гипотез и предположений. Практикующий психолог держит её в своём арсенале, аккуратно выдвигая версии причин проблемного поведения. Это психология научного поиска, где истина ещё только намечается сквозь туман неопределённости.

Вероятный, -ая, -ое; -тен, -тна. 1. Возможный, допустимый. Вполне в. случай. Очень вероятно (очень может быть). 2. **вероятно**, вводн. сл. По-видимому, по всей вероятности. Он, вероятно, не придёт. 3. **вероятно**, частица. Выражает подтверждение с нек-рым оттенком сомнения. сущ. **вероятность**, -и, ж.

Верная психология служит надёжным компасом в бурю эмоций. Она ориентирует человека на внимание к себе, к проявлениям как положительных, так и отрицательных сторон личности. Направленная на баланс и гармонию, она указывает на истинное положение вещей, не обманывая ложными надеждами.

Верный, -ая, -ое; -рен, -рна, -рно, -рны и -рны. 1. Соответствующий истине, правильный, точный. В. путь. В. ответ. 2. полн. ф. Несомненный, неизбежный. В. выигрыш. 3. Надёжный, прочный, стойкий, преданный. В. друг. В. муж. 4. **верно**, вводн. сл. Должно быть, вероятно (разг.). 5. **вернее**, вводн. сл. Вносит поправку: говоря более точно. 6. **верно**, частица. Выражает уверенное утверждение. сущ. **верность**, -и, ж.

Веская психология опирается на неопровержимые факты. Она анализирует все данные проблемной ситуации и, только проверяя гипотезы, удостоверяется в веских фактах, доводах и аргументах, оказывающих доминирующее влияние на решение проблемы.

Веский, -ая, -ое; -сок, -ска. 1. Имеющий большой вес при малом количестве, объёме. В. металл. 2. Серьёзный, убедительный, значительный. В. довод. В. аргумент. сущ. **вескость**, -и, ж.

Весомая психология обладает гравитацией фундаментальных законов. Она опирается на закономерности проявления психических явлений, давая прочные, осязаемые результаты и не разбрасываясь пустыми словами.

Весомый, -ая, -ое; -ом (книжн.). 1. Обладающий весом, тяжёлый. В. груз. 2. перен. Вполне ощутимый, значительный, убедительный. В. вклад. В. довод. сущ. **весомость**, -и, ж.

Весёлая психология снимает напряжение через улыбку

и лёгкость. Она помогает человеку отстраниться от эмоционального погружения в проблему, показывая, что в жизни много хорошего, и исцеляя не только глубиной анализа, но и целительной радостью бытия.

Весёлый, -ая, -ое; весел, -а, -о, -ы и (разг.) -ы. 1. Проникнутый весельем, полный веселья. В. характер. В. взгляд. 2. полн. ф. Вызывающий, доставляющий веселье. В. спектакль. 3. полн. ф. Приятный для взора, не мрачный. В. пейзаж. 4. **весело!** Выражает огорчение: совсем не весело, грустно. сущ. **веселье**, -я, ср.

Взаимная психология утверждает, что личность не существует в вакууме. Она основана на понимании подавляющего влияния взаимодействия с другими и обществом в целом, изучая невидимые нити, связывающие нас, и доказывая, что изменение внутри одного неизбежно отражается на всех вокруг.

Взаимный, -ая, -ое; -мен, -мна. Общий для обеих сторон, обоюдный; обусловленный один другим, связанный один с другим. В. интерес. В. обмен. сущ. **взаимность**, -и, ж.

Взвешенная психология не терпит импульсивных решений. Она помогает мыслительным процессам взвесить все «ЗА» и «ПРОТИВ» в любой проблемной ситуации, подобно аптекарским весам, отсекая эмоциональную шелуху и оставляя лишь чистую, обдуманную суть.

Взвешенный, -ая, -ое; -ен. 1. О частицах: находящийся во взвеси (спец.). Во взвешенном состоянии. 2. Хорошо

продуманный, обдуманный. В. шаг. В. ответ. сущ. **взвешенность**, -и, ж.

Виртуозная психология — это высший пилотаж в работе с душой. Для психолога она базируется на хорошем непрерывном образовании и постоянно анализируемом опыте, когда техника становится незаметной, уступая место филигранному искусству взаимодействия.

Виртуозный, -ая, -ое; -зен, -зна. Свойственный виртуозу, технически совершенный. В. игра. В. перевод. сущ. **виртуозность**, -и, ж.

Влиятельная психология обладает властью над умами и сердцами. Она опирается на научный подход в решении человеческих проблем, формируя парадигмы и оказывая реальное, глубокое воздействие на ход мыслей и поступков людей.

Влиятельный, -ая, -ое; -лен, -льна. Обладающий влиянием, имеющий авторитет. В. человек. В. орган печати. сущ. **влиятельность**, -и, ж. **Влияние**, -я, ср. 1. Действие, оказываемое кем-чем-н. на кого-что-н., воздействие. Оказать в. на ход дел. 2. Авторитет, власть. Пользоваться в.

Внимательная психология не пропускает ни одной детали. Она включает в изучение и анализ жизни человека все, даже мельчайшие рассогласования и незаметные на первый взгляд проявления неконгруэнтности, улавливая микродвижения и паузы.

Внимательный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. Проникнутый

вниманием, сосредоточенный. В. читатель. В. взгляд. 2. Проявляющий внимание, чуткий. В. друг. сущ. **внимательность**, -и, ж.

Внятная психология говорит на языке, понятном каждому. Избавляясь от заумных терминов, она переводит глубинные смыслы на ясный, отчётливый язык, доступный для понимания и пятилетнему ребёнку, и престарелым бабушке и дедушке.

Внятный, -ая, -ое; -тен, -тна. Хорошо слышный, отчётливо звучащий; понятный, ясный. В. ответ. В. почерк. сущ. **внятность**, -и, ж.

Вольная психология выходит за рамки жёстких протоколов. Она основана на виртуозном применении знаний, умений и навыков психолога, позволяя специалисту импровизировать и выходить за пределы шаблонов в поиске истины.

Вольный, -ая, -ое; -лен, -льна, -льно, -льны и -льны. 1. Свободный, независимый. В. народ. 2. Свободный, ничем не стеснённый. В. ветер. 3. Непринуждённый или слишком непринуждённый. В. стиль. 4. полн. ф. Не ограниченный правилами, нормами. В. перевод. 5. полн. ф. Частный (в отличие от казённого); штатский (устар.). сущ. **вольность**, -и, ж.

Вопросительная психология не даёт готовых ответов, она задаёт правильные вопросы. Она помогает формулировать такие запросы к реальности, на которые можно не отве-

чать вслух, но от которых понятно становится решение других, более сложных жизненных задач.

Вопросительный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. см. вопрос. 2. Выражающий вопрос, недоумение. В. взгляд. 3. полн. ф. В грамматике: выражающий вопрос. В. знак. **Вопрос**, -а, м. 1. Обращение, направленное на получение сведений. Задать в. 2. То или иное положение как предмет изучения, задача, требующая решения. В. ребром поставить. 3. чего. Дело, касающееся чего-н. В. жизни и смерти. 4. Нечто неясное, до конца неизвестное (разг.).

Восхитительная психология — это результат высочайшего мастерства. Она появляется в руках специалиста, который филигранно проводит консультацию, вызывая у клиента искреннее восхищение сложными узорами собственной души и красотой самого процесса исцеления.

Восхитительный, -ая, -ое; -лен, -льна. Приводящий в восхищение, очаровательный, замечательный. В. пейзаж. В. успех. сущ. **восхитительность**, -и, ж.

Восторженная психология легитимизирует радость и триумф. Она помогает человеку отдаться положительным эмоциям при достижении желаемых результатов, учась не только преодолевать боль, но и в полной мере проживать моменты победы.

Восторженный, -ая, -ое; -жен, -женна. Склонный восторгаться, исполненный восторга. В. вид. В. приём. сущ. **восторженность**, -и, ж.

Впечатлительная психология оперирует глубокими, порой шокирующими переживаниями. Она имеет в своём арсенале такие методы и приёмы к решению психологических проблем человека, которые выглядят как чудо, оставляя яркий, незабываемый след в памяти и меняя систему убеждений.

Впечатлительный, -ая, -ое; -лен, -льна. Легко поддающийся впечатлениям, чуткий. В. человек. В. натура. сущ. **впечатлительность**, -и, ж.

Всемогущая психология в сознании обывателя часто наделяется чертами панацеи. Она обладает своим признанием и верой в её безграничные возможности, что само по себе играет важнейшую роль в жизни человека, давая ему надежду на решение любых душевных задач.

Всемогущий, -ая, -ее; -ущ (высок.). Обладающий неограниченной силой, могуществом. В. Бог. сущ. **всемогущество**, -а, ср.

Всесторонняя психология рассматривает человека как сложнейшую систему. Она в своём внимании держит все сферы человеческой жизни и анализирует все факты проявления, даже те, что кажутся не входящими в область заявленной проблемы, чтобы увидеть картину целиком.

Всесторонний, -яя, -ее; -онен, -онння. Охватывающий все стороны какого-н. явления, предмета, подробный. В. анализ. В. развитие. сущ. **всесторонность**, -и, ж.

Въедливая психология не довольствуется поверхност-

ными объяснениями. Она дотошно, с занудной настойчивостью докапывается до самой сути, позволяя человеку не отступать даже ни на шаг от решения актуальной проблемы, пока не будет найдена её истинная причина.

Въедливый, -ая, -ое; -ив (разг.). Придирчиво вникающий во все мелочи, дотошный. В. критик. В. анализ. сущ. **въедливость**, -и, ж.

Выдержанная психология знает меру и время. Она позволяет не доставлять человеку дополнительной боли без лишних обсуждений, сохраняя профессиональную стойкость, такт и объективность, бережно дозируя терапевтическую нагрузку.

Выдержанный, -ая, -ое; -ан, -анна. 1. полн. ф. Точно следующий чему-н., последовательный. В. стиль. 2. Обладающий выдержкой. В. человек. **Выдержка**, -и, ж. 1. Терпение, стойкость, самообладание. Проявить в. 2. Время действия света на фотослой. Снять с большой в. **Выдержать**, -жу, -жишь; -анный; сов. 1. кого-что. Устоять, не поддавшись воздействию; стойко перенести. В. напор. В. боль. 2. что. Сохранить стойкость, спокойствие. Ему трудно, но он выдержит. 3. что. Соблюсти, не допуская отклонений. В. размеры.

Выдающаяся психология опирается на гениальные озарения и достижения мыслителей человечества. Стоя на плечах титанов, она помогает людям избавляться от проблем, опираясь на проверенные временем и выдающимся интеллектом концепции.

Выдающийся, -аяся, -ееся. Выделяющийся какими-н. качествами (обычно положительными). В. учёный. В. талант.

Выигрышная психология в конфликтах ищет не компромисс, где кто-то теряет, а синергию. При рассмотрении споров между партнёрами или супругами она улаживает дело так, что стороны выходят из конфликта во взаимном выигрыше, находя решение в виде сотрудничества, где каждая сторона получает пользу.

Выигрышный, -ая, -ое; -шен, -шна. 1. см. выиграть и выигрыш. 2. Удачный, выгодный. В. ракурс. В. билет. **Выиграть**, -аю, -аешь; -анный; сов. 1. что. Одержать верх, победить. В. партию. 2. что. Получить пользу, выгоду. В. время. **Выигрыш**, -а, м. 1. То, что выиграно. 2. Доход, полученный владельцем лотерейного билета.

Вымышленная психология блуждает в тумане псевдонаучных концепций. Проявляясь в ненаучном или околонаучном подходе к рассмотрению и решению проблем, она создаёт иллюзии там, где нужна истина, и иногда представляет опасность для человека, уводя его в лабиринты заблуждений.

Вымышленный, в'ымышленный, -ая, -ое; -ен. Представляющий собой вымысел, выдуманный. В. герой. В. случай. Под вымышленным именем. сущ. **вымышленность**, -и, ж.

Выясненная психология — это психология ясности. Она рассеивает туман неопределённости, принося чувство облегчения человеку, когда понятны не только причины про-

блемы, но и способы её решения. Тревога отступает, уступая место спокойному пониманию.

Выяснять, несов., перех. Делать ясным, понятным, узнавать что-л. В. обстоятельства. В. отношения. **Выяснить**, 1. сов., неперех. разг.-сниж. Становиться ясным (о небе). 2. сов., перех. см. выяснять. сущ. **выяснение**, -я, ср.

Вялая психология проявляется в отсутствии энергии и решимости к внутренним изменениям. Это состояние, когда понимание проблемы уже есть, но волевой импульс для её решения угасает или полностью отсутствует. Она характеризует периоды застоя, прокрастинации и эмоционального выгорания, когда человек (или даже сам процесс терапии) движется по инерции, без искренней вовлечённости и той жизненной силы, которая необходима для настоящей трансформации.

Вялый, -ая, -ое; вял, вяла, вяло. 1. Недостаточно упругий, не свежий, увядший. В. цветок. В. лист салата. 2. перен. Лишённый энергии, силы, живости; медленный, бездеятельный. В. характер. В. темп работы. Вяло (нареч.) реагировать. сущ. **вялость**, -и, ж.

Г

Гадательная психология проявляется там, где строгие научные методы временно уступают место профессиональной интуиции. Опираясь на глубокий опыт и знание паттернов, психолог способен с высокой долей вероятности предсказывать развитие событий, особенно в работе с зависимостями или детскими кризисами. Это не мистика, а высшая форма аналитического предвидения, когда догадки специалиста оказываются поразительно точными.

Гада́тельный, -ая, -ое; -лен, -льна. Основанный на догадках, сомнительный.

Галантная психология облекает терапевтический процесс в форму изысканной вежливости и такта. Она создаёт атмосферу уважения и утончённого внимания к клиенту, где личные границы соблюдаются с особой деликатностью, а обратная связь подаётся в максимально бережной, эстетичной форме.

Гала́нтный, -ая, -ое; -тен, -тна. Изысканно-вежливый, любезный.

Гармоничная психология стремится к целостности и внутреннему равновесию. Она не борется с противоречиями, а учит интегрировать их, выстраивая стройную систему

внутренних ценностей. Это психология созвучия, где мысли, чувства и действия перестают конфликтовать, образуя единый, благозвучный аккорд личности.

Гармони́чный, -ая, -ое; -чен, -чна. 1. Благозвучный, стройный. Г. звук. 2. Исполненный гармонии, стройности. Г. человек. **Гармо́ния**, -и, ж. Согласованность, стройность в сочетании чего-н.

Генеральная психология задаёт магистральное направление в понимании человеческой природы. Она формулирует основные, коренные принципы развития психики, выступая своего рода «генеральным планом» или главной линией, вокруг которой выстраиваются все частные теории и практические методики.

Генера́льный, -ая, -ое. 1. Главный, основной, ведущий. Г. план. 2. Общий, основательный, коренной. Г. уборка.

Генетическая психология исследует истоки. Она прослеживает историю зарождения психических процессов, от наследственных предпосылок до этапов онтогенетического развития. Эта область науки отвечает на вопрос «откуда?», показывая, как биологическая матрица и прошлый опыт формируют текущее состояние человека.

Генети́ческий, -ая, -ое. Относящийся к генетике, к законам наследственности. **Гене́зис**, -а, м. (книжн.). Происхождение, история зарождения.

Гениальная психология прорывается сквозь шаблоны, предлагая озарения, меняющие парадигму. Она свойственна моментам высочайшего творческого подъёма в терапии или науке, когда сложнейшая проблема решается простым, но невероятно точным и глубоким инсайтом, доступным лишь выдающемуся уму.

Гениа́льный, -ая, -ое; -лен, -льна. Обладающий гением, свойственный гению. **Ге́ний**, -я, м. 1. Высшая творческая способность. 2. Человек, обладающий такой способностью.

Героическая психология мобилизует внутренние резервы человека в экстремальных условиях. Она изучает и воспитывает способность к самопожертвованию, мужеству и преодолению невозможного. Это психология подвига, где личность выходит за пределы своих обычных возможностей ради высшей цели или спасения других.

Герои́ческий, -ая, -ое. Отличающийся героизмом. **Геро́й**, -я, м. 1. Человек, совершающий подвиги, необычный по своей храбрости, доблести, самоотверженности. 2. Главное действующее лицо литературного произведения.

Гетерогенная психология признаёт сложную, разнородную природу человеческой психики. Она исходит из того, что наши мотивы, эмоции и установки состоят из элементов разного происхождения (биологических, социаль-

ных, культурных), и работает с этой неоднородностью, не пытаясь искусственно упростить картину мира клиента.

Гетероге́нный, -ая, -ое (спец.). Разнородный по своему составу или происхождению.

Гибкая психология кристаллизуется в процессе когнитивной реструктуризации и развития эмоционального интеллекта, когда человек учится отпускать ригидные убеждения. Это состояние ума, способного принимать неопределённость, адаптироваться к меняющимся условиям и находить нестандартные выходы из кризисов. **Гибкая психология** не разбивается о стену обстоятельств, а подобно воде находит путь сквозь любые преграды, меняя свою форму, но не свою суть.

Ги́бкий, -ая, -ое; -бок, -бка, -бко. 1. Легко гнущийся. 2. перен. Легко приспосабливающийся к изменяющимся условиям. Г. ум. Г. подход.

Гигиеническая психология (психогигиена) заботится о профилактике душевного здоровья. Она выстраивает систему правил и привычек, направленных на сохранение психической устойчивости, предотвращение выгорания и поддержание чистоты информационного и эмоционального пространства человека.

Гигиени́ческий, -ая, -ое. 1. см. гигиена. 2. То же, что гигиеничный. **Гигие́на**, -ы, ж. 1. Раздел медицины, изучающий

условия сохранения здоровья, а также система действий, направленных на поддержание чистоты и здоровья.

Гипертрофированная психология имеет дело с чрезмерно раздутыми, неадекватно увеличенными реакциями или чертами личности. Она анализирует состояния, где нормальное качество (например, самолюбие или тревога) патологически разрастается, заслоняя собой все остальные аспекты жизни и искажая восприятие реальности.

Гипертрофи́рованный, -ая, -ое; -ан (книжн.). Подвергшийся гипертрофии; чрезмерно преувеличенный.

Гипотетическая психология существует на переднем крае научного поиска. Она строит предположительные модели и концепции там, где ещё нет неопровержимых фактов. Это психология смелых допущений, которые со временем могут стать либо фундаментом новых теорий, либо быть опровергнутыми в ходе проверок.

Гипотети́ческий, -ая, -ое (книжн.). Основанный на гипотезе, предположительный.

Главная психология фокусируется на сути, отбрасывая шелуху второстепенных деталей. Она определяет вектор терапии, выделяя основную, стержневую проблему, без решения которой все остальные изменения будут поверхностными и временными.

Гла́вный, -ая, -ое. 1. Самый важный, основной. Г. мысль. 2. Старший по положению, возглавляющий что-н. Г. врач.

Глазастая психология (психология зоркого наблюдения) обладает острым, цепким взглядом. Она замечает микровыражения, незначительные жесты и скрытые нюансы поведения, которые ускользают от обычного наблюдателя, читая человека как открытую книгу по его невербальным сигналам.

Глаза́стый, -ая, -ое; -аст (разг.). 1. С большими глазами. 2. С острым зрением, зоркий.

Гласная психология выступает за прозрачность и открытость терапевтического процесса. Она отвергает тайны и манипуляции, строя отношения на честности, где правила, методы и цели обсуждения доступны для осознания и принятия обеими сторонами.

Гла́сный, -ая, -ое. Доступный для общественного ознакомления и обсуждения.

Глобальная психология рассматривает человека не изолированно, а в масштабах всего человечества и мировой культуры. Она изучает всеобъемлющие, планетарные закономерности сознания, связывая личную драму индивида с общими тенденциями развития цивилизации.

Глоба́льный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. полн. ф. Охватыва-

ющий весь земной шар. 2. перен. Полный, всеобъемлющий.

Глубинная психология не довольствуется поверхностью сознания. Она смело погружается в тёмные воды бессознательного, исследуя архетипы, скрытые травмы и первичные инстинкты. Это психология основательности, которая ищет корень проблемы там, где он надёжно спрятан от поверхностного взгляда.

Глуби́нный, -ая, -ое. 1. Находящийся в глубине. 2. перен. Скрытый, коренной, существенный. **Глубо́кий**, -ая, -ое; -ок, -ока, -око. 1. Имеющий большую глубину. 3. перен. Недоступный, тщательно скрытый. 4. перен. Обладающий глубиной, большой и сильный. Г. ум.

Глупая психология (или псевдопсихология) характеризуется ограниченностью суждений и отсутствием разумной содержательности. Она предлагает примитивные, бестолковые советы, игнорируя сложность человеческой природы, и часто приносит больше вреда, чем пользы, из-за своей категоричной несообразительности.

Глу́пый, -ая, -ое; глуп, глупа, глупо. 1. С ограниченными умственными способностями. 2. Не обнаруживающий ума, лишённый разумной содержательности.

Говорливая психология иногда подменяет истинное слушание потоком слов. Она может проявляться как защит-

ный механизм, когда бесконечные рассуждения и словоохотливость используются для того, чтобы избежать столкновения с болезненными чувствами или тишиной, в которой рождается истинное понимание.

Говорли́вый, -ая, -ое; -ив. Любящий поговорить, разговорчивый, словоохотливый.

Головоломная психология сталкивается с крайне сложными, запутанными случаями, где линейная логика кажется бессильной. Она подобна разгадыванию многослойного ребуса, требуя от специалиста нестандартного мышления и терпения, чтобы распутать клубок противоречивых мотивов и симптомов.

Головоло́мный, -ая, -ое; -мен, -мна. Очень сложный, трудно разрешимый.

Горькая психология имеет дело с тяжёлой, порой нелицеприятной правдой жизни. Она не предлагает сладких иллюзий, а помогает проглотить «горькую пилюлю» реальности, прожить скорбь и утрату, чтобы на этом очищающем, хоть и болезненном, опыте построить новую, более прочную основу для жизни.

Горе́стный, -ая, -ое; -тен, -тна (книжн.). Исполненный горести, печальный. **Го́рький**, -ая, -ое; горек, горька, горько. 2. перен. Горестный, тяжёлый. Горькая истина. Горький опыт.

Гостеприимная психология создаёт в кабинете атмосферу абсолютной безопасности и радушия. Она встречает клиента с открытостью и теплотой, делая терапевтическое пространство тем самым «домом», куда можно прийти со своей болью, зная, что здесь тебя примут и выслушают.

Гостеприи́мный, -ая, -ое; -мен, -мна. Радушный к гостям.

Грамотная психология опирается на безупречное знание дела. Она выполняет свою работу профессионально, без методических ошибок, используя выверенные инструменты и чёткие концепции, что вызывает доверие и гарантирует безопасность терапевтического процесса.

Гра́мотный, -ая, -ое; -тен, -тна. 1. Умеющий читать и писать. 2. Обладающий необходимыми знаниями в какой-н. области. 3. Выполненный без ошибок, со знанием дела.

Грациозная психология помогает насладиться удивительными, изящными путями, которыми движется психика. Она с восхищением наблюдает, как ловко и искусно внутренний мир человека выстраивает защиты, адаптируется к среде и даже занимается самообманом, чтобы сохранить свою целостность.

Грацио́зный, -ая, -ое; -зен, -зна. Исполненный грации, стройный, изящный.

Греховная психология (в контексте экзистенциальной или религиозной рефлексии) исследует природу человеческих падений, вины и моральных конфликтов. Она не осуждает, но помогает человеку встретиться со своей «теневой» стороной, признать свои ошибки и найти путь к самопрощению, преодолевая разлад между высоким идеалом и земной реальностью.

Грехо́вный, -ая, -ое; -вен, -вна. То же, что грешный (в 1 знач.). **Гре́шный**, -ая, -ое; -шен, -шна. 1. Имеющий много грехов, исполненный греха. Г. помысел.

Групповая психология изучает динамику коллективного бессознательного и межличностных связей. Она показывает, как индивид растворяется в массе или, наоборот, находит в группе опору, исследуя скрытые лидерские структуры, конформизм и силу коллективного воздействия на личность.

Группово́й, -ая, -ое. Относящийся к группе, свойственный группе. **Гру́ппа**, -ы, ж. 1. Несколько предметов или людей, расположенных близко друг от друга. 2. Совокупность людей, объединённых общностью интересов или деятельности.

Грустная психология легитимизирует печаль. Она не требует от человека немедленной «позитивности», а даёт пространство для проживания утраты и сожаления. Это пси-

хология светлой скорби, которая понимает, что иногда слёзы и тихая задумчивость являются единственным верным путём к исцелению.

Гру́стный, -ая, -ое; -тен, -тна, -тно. 1. Полный грусти, печальный. 2. Вызывающий сожаление.

Грядущая психология устремлена в будущее. Она прогнозирует следующие этапы эволюции человеческого сознания, предвосхищая вызовы, которые принесут новые технологии и социальные изменения, и готовит почву для адаптации психики к условиям завтрашнего дня.

Гряду́щий, -ая, -ее (высок.). То же, что будущий.

Гуманная психология ставит во главу угла высшую ценность человеческой жизни. Она направлена на благо другого, отличаясь глубоким человеколюбием, бескорыстием и искренним сочувствием. Это психология, в которой научный метод никогда не заслоняет живого, тёплого отношения к страдающей душе.

Гуманита́рный, -ая, -ое; -рен, -рна. 1. Обращённый к человеческой личности, к правам и интересам человека. Г. помощь. **Гума́нный**, -ая, -ое; -нен, -нна. Направленный на благо других; человеколюбивый и отзывчивый.

Д

Давняя психология исследует корни наших сегодняшних реакций, уходящие в глубь времен. Она признаёт, что даже вчерашний кризис часто является лишь эхом давних, непроработанных событий. Эта область знания строит мост между прошлым опытом и будущими изменениями, понимая, что человек приходит к психологу ради будущего, но опирается при этом на своё прошлое.

Давний, -яя, -ее. 1. Бывший, происшедший задолго до настоящего времени. Д. случай. С давних пор. 2. Существующий издавна. Д. друг. Давняя привязанность.

Дальновидная психология смотрит за горизонт текущих проблем. Она не просто лечит сиюминутную рану, но и предусмотрительно выстраивает стратегию будущего, понимая, что истинное проживание процесса «здесь и сейчас» всегда содержит в себе семена завтрашнего благополучия.

Дальновидный, -ая, -ое; -ден, -дна. Предусмотрительный, предвидящий возможные последствия. Д. человек. Дальновидно (нареч.) действовать.

Даровитая психология видит в каждом человеке уникальный потенциал. Она не навязывает шаблоны, а бережно выделяет и полирует те врождённые черты и таланты, кото-

рые делают личность неповторимой, помогая человеку обрести веру в свою исключительность.

Даровитый, -ая, -ое; -ит. Обладающий дарованием, талантливый. Д. юноша.

Движимая психология — это наука о внутренних двигателях поведения. Она отвечает на вопрос «почему мы делаем то, что делаем», превращая скрытые импульсы и мотивы в осознанные, управляемые цели.

Движимый, -ая, -ое; -им. 1. чем. Побуждаемый (высок.). Движим чувством справедливости. 2. полн. ф. Об имуществе: такой, к-рый может быть перемещён с места на место (офиц.).

Двойственная психология существует на стыке двух векторов: открытого, эмпатического внимания, которое психолог транслирует клиенту, и параллельного, скрытого аналитического процесса в уме терапевта, который ищет ключи к разгадке озвученной проблемы.

Двойственный, -ая, -ое; -вен, -венна. Склоняющийся и в одну, и в другую сторону; противоречивый. Двойственное решение. Двойственное отношение к чему-н.

Двуликая психология исследует полярности человеческой природы: социальное и личное, тело и психику, сознательное и бессознательное. Это единство и борьба противо-

положностей, проявляющаяся как в стратегии и тактике деятельности психолога, так и во внутреннем мире клиента.

Двуликий, -ая, -ое; -ик (книжн.). Заключающий в себе два противоречивых свойства; двуличный. • Двуликий Янус (о двуличном человеке).

Двусмысленная психология мастерски использует метафору, притчу или парадокс. Её советы могут казаться неочевидными или сказанными «не к месту», но именно эта многозначность позволяет клиенту услышать именно то, что полезно ему на данном этапе, обходя сопротивление прямого указания.

Двусмысленный, -ая, -ое; -лен, -ленна. 1. Имеющий двоякое значение, двоякий смысл. Д. ответ (уклончивый). 2. Содержащий неприличный, нескромный намёк. Двусмысленная шутка.

Дееспособная психология — это стандарт профессионализма. Она требует от специалиста не только формального образования, но и постоянного развития, регулярной супервизии, личной терапии и активного участия в профессиональном сообществе.

Дееспособный, -ая, -ое; -бен, -бна. 1. Способный к деятельности (книжн.). Д. организм. 2. Имеющий право на совершение действий юридического характера и несущий ответственность за свои поступки (спец.). Д. гражданин.

Действенная психология ценит результат. Она доказывает, что даже за один сеанс можно создать переломный момент, принеся человеку реальное, ощутимое облегчение и сдвиг в восприятии.

Действенный, -ая, -ое; -вен, -венна. Способный воздействовать, активный. Действенное средство.

Действительная психология отличает реальные, объективные паттерны человеческого поведения от субъективных иллюзий. Она опирается на то, что присуще абсолютному большинству, являясь настоящей, работающей основой для изменений, в отличие от фантазий, существующих лишь в уме конкретного человека.

Действительный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. полн. ф. Существующий на самом деле, настоящий, подлинный. Не выдумка, а д. факт. 2. Сохраняющий силу. Удостоверение действительно год. 3. **действительно**, нареч. Истинно, в самом деле.

Декларативная психология характерна для начального этапа обучения или осмысления мира. Это создание фундаментального знаниевого поля, где пока ещё нет глубокого практического понимания, но уже закладываются торжественные основы будущей науки.

Декларативный, -ая, -ое; -вен, -вна (книжн.). 1. полн.

ф. Имеющий форму декларации, торжественный. Д. тон. 2. Чисто словесный, внешний. Обещания носят д. характер.

Деликатная психология действует в руках опытного мастера, знающего, что любая правда может стать травмирующей. Она подходит к проблеме издалека, с ювелирной осторожностью, выбирая момент и слова, чтобы не разрушить, а исцелить.

Деликатный, -ая, -ое; -тен, -тна. 1. Вежливый, мягкий в обращении. Д. характер. Деликатно (нареч.) намекнуть. 2. Затруднительный, требующий чуткого, тактичного отношения. Д. вопрос.

Деловитая психология создаёт надёжный каркас терапии. Она проявляется в чёткой организации пространства, времени и документов, помогая и психологу, и клиенту избежать излишней тревоги и сосредоточиться на сути работы.

Деловитый, -ая, -ое; -ит. Толковый и серьёзный, предприимчивый. Д. работник. Д. тон. **Деловой**, -ая, -ое. 1. Относящийся к служебной деятельности, к работе. 2. Знающий дело, толковый, дельный.

Дельная психология носит конструктивный, зачастую краткосрочный характер. Она отбрасывает «воду» и фокусируется на конкретных, заслуживающих внимания решениях, приносящих реальную пользу.

Дельный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. полн. ф. Способный к серьёзной работе. Д. работник. 2. Серьёзный, заслуживающий внимания. Д. проект. Дельная мысль.

Демократичная психология гармонично сочетает статус уважаемого профессионала и исполнителя запроса. Она выстраивает отношения на равных, сохраняя глубокое уважение к клиенту и мягко управляя процессом консультации.

Демократичный, -ая, -ое; -чен, -чна. 1. Свойственный широким слоям народа, простой. Д. образ жизни. 2. Простой и доступный в обращении, в своих отношениях с людьми. Д. начальник.

Демонстративная психология помогает клиенту осознать и расслабить свои защитные механизмы, позволяя ему безопасно «сыграть» свою роль в процессе терапии, чтобы затем снять эту маску и увидеть истинное лицо проблемы.

Демонстративный, -ая, -ое; -вен, -вна. 1. Совершаемый с целью демонстрации. Демонстративно (нареч.) покинуть собрание. 2. Являющийся демонстрацией. Д. манёвр.

Дерзкая психология имеет шанс достичь быстрых прорывов в опытных руках. Используя импровизацию и контролируемую провокацию, она разрушает застарелые защиты клиента, вызывая шоковое, но целительное осознание.

Дерзкий, -ая, -ое; -зок, -зка, -зко; дерзче. 1. Исполненный

дерзания, смелый (высок.). Д. ум. 2. Непочтительно, оскорбительно грубый. Д. поведение. **Дерзновенный**, -ая, -ое; -вен, -венна (высок.). Вызывающе смелый, отважный. Дерзновенные помыслы.

Детальная психология снижает тревогу через структуру. Она предлагает начинающему специалисту и клиенту чёткую, пошаговую траекторию движения, где каждая мелочь имеет значение и придаёт уверенность.

Детальный, -ая, -ое; -лен, -льна. Подробный, со всеми деталями. Детальное изложение. **Деталь**, -и, ж. 1. Мелкая подробность, частность. 2. Часть механизма, машины, прибора.

Деятельная психология утверждает, что активность лежит в основе бытия. Она не ждёт пассивных озарений, а поощряет действие, показывая примером, что движение само по себе является лекарством.

Деятельный, -ая, -ое; -лен, -льна. Живой и энергичный, активно действующий. Деятельная натура. Деятельно (нареч.) участвовать.

Диагностическая психология включается с первых мгновений контакта. Она собирает и анализирует информацию, начиная с того, как клиент готовится к встрече и что узнаёт из открытых источников, формируя первичную кар-

тину для постановки «диагноза» души.

Диагностировать, -рую, -руешь; -рованный; сов. и несов., что (спец.). Поставить (ставить) диагноз. **Диагностика**, -и, ж. Учение о способах диагноза; установление диагноза. Лабораторная д. Ранняя д. заболевания.

Диалектическая психология является философским базисом понимания мира. Она видит развитие через внутренние противоречия и борьбу противоположностей, признавая, что каждый кризис несёт в себе зерно нового роста.

Диалектический, -ая, -ое. Относящийся к диалектике. Д. материализм. **Диалектика**, -и, ж. Философское учение о всеобщих связях и наиболее общих законах развития природы, общества и мышления. **Диалектичный**, -ая, -ое; -чен, -чна. Проникнутый диалектикой, движущийся и развивающийся.

Дидактическая психология проявляется в передаче знаний. Она закладывает правила и теоретический фундамент, без которого невозможно успешное овладение профессией и понимание глубинных механизмов психики.

Дидактический, -ая, -ое. 1. см. дидактика. 2. Наставительный, поучительный (книжн.). Д. тон. **Дидактика**, -и, ж. Раздел педагогики, излагающий общую теорию образования и обучения.

Динамическая психология постигает суть всеобщего движения. Она исходит из того, что всё течёт и всё меняется, и задача специалиста — знать законы этих изменений и управлять потоком, а не пытаться его остановить.

Динамический, -ая, -ое. 1. см. динамика. 2. Богатый движением, действием (книжн.). **Динамика**, -и, ж. 1. Раздел механики, изучающий движение тел. 2. Ход развития, изменения какого-н. явления. 3. Движение, действие, развитие.

Дипломатическая психология необходима при работе с сопротивлением. С помощью тонкого расчёта и уклончивости она мягко обходит защиты клиента или его родственников, постепенно склоняя их к возможности позитивных изменений.

Дипломатический, -ая, -ое. 1. см. дипломатия. 2. перен. Искусный и тонкий в отношениях; тонко рассчитанный, уклончивый. Д. подход к делу. **Дипломатия**, -и, ж. 1. Деятельность правительства по осуществлению внешней политики. 2. перен. Ухищрения, уклончивость в действиях, направленных к достижению цели.

Директивная психология на первый взгляд может показаться грубым вмешательством. Однако за категоричностью указаний скрывается чёткая структура, которая по мере принятия даёт клиенту неожиданное расслабление, облегчение и даже смех.

Директивный, -ая, -ое. 1. см. директива. 2. перен. Категорический, не терпящий возражений. Д. тон. **Директива**, -ы, ж. Руководящее указание; распоряжение, приказ.

Дискуссионная психология признаёт множественность истин. Она существует в пространстве спора и обсуждения, где субъективное отношение к миру клиента сталкивается с профессиональным взглядом, рождая новое понимание.

Дискуссионный, -ая, -ое; -нен, -нна. 1. см. дискуссия. 2. Сомнительный, спорный (книжн.). Дискуссионное решение. **Дискуссия**, -и, ж. Спор, обсуждение какого-н. вопроса на собрании, в печати, в беседе.

Дистанционная психология стирает географические границы. Она возникает как острая необходимость и эффективный ответ на запрос о помощи, доказывая, что эмпатия и понимание не требуют физического присутствия.

Дистанционный, -ая, -ое. 1. см. дистанция. 2. Совершаемый на расстоянии. Дистанционное управление. **Дистанция**, -и, ж. 1. Расстояние, промежуток между чем-н. Соблюдать дистанцию. 2. Участок на путях сообщения или спортивных соревнований.

Дисциплинированная психология — это высшая форма саморегуляции. Она требует от специалиста и клиента соблюдения внутренних правил, границ и порядка, без кото-

рых терапевтический процесс превращается в хаос.

Дисциплинированный, -ая, -ое; -ан, -анна. Подчиняющийся дисциплине, соблюдающий порядок. Д. работник. **Дисциплина**, -ы, ж. Обязательное для всех членов коллектива подчинение установленному порядку, правилам.

Дихотомическая психология учит искусству выбора. Она помогает расставить смысловые акценты, ставя союз «и» там, где нужно объединить смежные понятия, и «или» там, где необходимо чёткое противопоставление.

Дихотомия, -и, ж. (книжн.). Сопоставленность или противопоставленность двух частей целого.

Дифференциальная психология исследует уникальность каждого. Она изучает индивидуальные особенности, диапазон и причины различий между людьми, показывая, как эти нюансы влияют на все сферы жизни.

Дифференциальный, -ая, -ое (спец.). Меняющийся в зависимости от каких-н. условий. Д. тариф.

Длительная психология — это марафон, а не спринт. Долговременная работа над собой в сопровождении специалиста позволяет человеку не просто снять симптом, а глубоко перестроить свою личность и лучше понять себя.

Длительный, -ая, -ое; -лен, -льна. Долго продолжающийся. Д. отпуск.

Добровольная (доброхотная) психология возлагает ответственность за изменения на самого человека. Она работает только с теми, кто пришёл по собственному желанию, а не по принуждению, делая этот выбор первым шагом к исцелению.

Добровольный, -ая, -ое; -лен, -льна. Совершаемый или действующий по собственному желанию, не по принуждению. Д. помощник. **Доброхотный**, -ая, -ое; -тен, -тна (устар.). Добровольный, совершаемый по собственному желанию. Доброхотное пожертвование.

Досягаемая психология делает сложные внутренние процессы понятными и доступными. Она служит критерием того, что психологические проблемы можно не только осознать, но и реально решить в условиях общества.

Досягаемый, -ая, -ое; -аем (книжн.). Достижимый, доступный. • В пределах досягаемости (в пределах возможного, доступного).

Доброжелательная психология проявляет безусловное уважение к человеку, независимо от форм его поведения, мышления или эмоционального реагирования. Она желает добра и готова содействовать благополучию, не осуждая.

Доброжелательный, -ая, -ое; -лен, -льна. Желающий

добра, готовый содействовать благополучию других, благожелательный.

Доброкачественная (добротная) психология зиждется на высоком профессионализме и строгом соблюдении этического кодекса. Это прочный, надёжный фундамент, подкреплённый постоянной супервизией, личной терапией и стремлением к совершенству.

Доброкачественный, -ая, -ое; -вен, -венна. 1. Хорошего качества. Д. товар. 2. В медицине: не злокачественный. **Добротный**, -ая, -ое; -тен, -тна. Доброкачественный, прочный. Добротно (нареч.) сработано.

Добропорядочная психология требует от специалиста быть не просто профессионалом, но и честным, культурным, нравственным человеком, чья личная репутация является залогом доверия клиента.

Добропорядочный, -ая, -ое; -чен, -чна. Приличный, достойный одобрения, порядочный.

Добросердечная психология соединяет в себе холодный расчёт науки и тепло человеческого участия. Она проявляет в психологе не только эксперта, но и ласкового, участливого человека, способного согреть словом.

Добросердечный, -ая, -ое; -чен, -чна. Обладающий добрым сердцем, ласковый, участливый. Добросердечно (на-

реч.) отнестись.

Доверительная психология — это краеугольный камень всей терапевтической деятельности. Без полного, высказываемого обеими сторонами доверия ни одна методика не сработает, а разговор останется поверхностным.

Доверительный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. Выказывающий полное доверие кому-чему-н. Д. тон. 2. полн. ф. Являющийся доверенностью (устар.). **Доверчивый**, -ая, -ое; -ив. Легко доверяющий, питающий ко всем доверие. Д. ребёнок.

Довольная психология фиксирует момент удовлетворения. Она проявляется в чувстве завершённости и гармонии, которое испытывают и клиент, получивший помощь, и психолог, реализовавший свой профессиональный замысел.

Довольный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. Испытывающий или выражающий удовлетворение, довольство. Доволен работой. Д. вид. 2. **довольно**, в знач. сказ. То же, что достаточно. Довольно споров!

Доступная психология многогранна: это и умение говорить о сложном простыми словами, и адекватная стоимость услуг, и удобная транспортная логистика. Она стирает барьеры между помощью и тем, кто в ней нуждается.

Доступный, -ая, -ое; -пен, -пна. 1. Такой, к к-рому или по к-рому можно пройти. 2. Подходящий для многих (по цене

или возможности). Доступные цены. 3. Лёгкий для понимания. Доступное изложение. 4. Внимательный и расположенный к людям. Д. начальник.

Догадливая психология опирается на тонкую интуицию специалиста. Она позволяет улавливать недосказанное и делать верные выводы там, где прямые факты ещё скрыты от поверхностного взгляда.

Догадливый, -ая, -ое; -ив. Сообразительный, легко догадывающийся. Д. ребёнок.

Догматическая психология действует по жёсткому принципу: «применяем то, что работает, и отвергаем то, что не даёт результата». Иногда это полезно для эффективности, но рискует превратиться в некритическое мышление, опирающееся лишь на застывшие догмы.

Догматический, -ая, -ое. 1. см. догматизм. 2. Основанный на положениях, к-рые принимаются как догмы. 3. Не допускающий возражений, категорический. **Догматичный**, -ая, -ое; -чен, -чна. То же, что догматический (во 2 и 3 знач.). **Догматизм**, -а, м. Некритическое мышление, опирающееся на догмы.

Доказательная психология не верит на слово. Она строго основана на законах, закономерностях психических явлений, процессов и состояний, требуя ясных доказа-

тельств и проверяемых гипотез.

Доказательный, -ая, -ое; -лен, -льна. Убедительный, содержащий ясное доказательство. Д. пример. **Доказуемый**, -ая, -ое; -ем (книжн.). Такой, к-рый может быть доказан. Д. тезис.

Документальная психология обеспечивает порядок и точность. Она помогает вести персональный учёт, фиксировать результаты тестов и анкет, придавая терапевтическому процессу документальную надёжность.

Документальный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. Основанный на документах, на фактах. Документальные данные. 2. перен. Свойственный документу. Документальная точность.

Долгосрочная психология нацелена на перспективу. Её результаты не исчезают после выхода из кабинета, а продолжают действовать и помогать человеку на протяжении длительного времени, обеспечивая устойчивые изменения.

Долгосрочный, -ая, -ое; -чен, -чна. Осуществляемый в длительный срок или предоставляемый на длительный срок. Д. кредит.

Доминирующая психология формирует главный, главенствующий вектор терапии. Она обеспечивает положительный, ведущий опыт клиента от консультации, вытесняя второстепенные или деструктивные паттерны.

Доминанта, -ы, ж. (книжн.). 1. Явление, доминирующее, главенствующее в какой-н. сфере. 2. Доминирующая идея.

Доподлинная психология ищет абсолютную истину. Она основана не только на сухих результатах экспериментов, но и на живом, проверенном собственном опыте как психолога, так и клиента.

Доподлинный, -ая, -ое (разг.). Точный, верный. Доподлинные сведения. Доподлинно (нареч.) известно.

Дополнительная психология действует как мягкое расширение горизонтов. Она дополняет мировоззрение клиента новыми красками и смыслами, не стремясь навязать чуждые мысли, чувства или поступки.

Дополнительный, -ая, -ое. 1. Являющийся дополнением к чему-н. Д. отпуск. 2. В грамматике: выполняющий роль дополнения.

Допустимая психология очерчивает границы дозволенного. Она проявляется в глубоком уважении к клиенту и нормам социума, определяя, какие методы и реакции являются возможными и позволительными в данном контексте.

Допустимый, -ая, -ое; -им. Возможный, позволительный, разрешённый. Допустимое отклонение. **Допущение**, -я, ср. 1. см. допустить. 2. Предположение, гипотеза (книжн.). **Допустить**, -ущу, -устишь; -ущенный; сов. 1. Разрешить

участвовать. 2. Сделать, осуществить (ошибку). 3. Счесть возможным, предположить.

Досадливая психология иногда проявляется у новичков, применяющих не проверенные на собственном опыте методы. Это вызывает чувство раздражения и неудовольствия, когда ожидаемый результат не совпадает с реальностью.

Досадливый, -ая, -ое; -ив. Выражающий досаду, неудовольствие. Д. жест. **Досадный**, -ая, -ое; -ден, -дна. Вызывающий досаду, неприятный. Досадная ошибка. **Досада**, -ы, ж. Чувство раздражения, неудовольствия вследствие неудачи, обиды.

Доскональная психология проявляется в скрупулёзном, вдумчивом отношении специалиста к своей жизни, знаниям и опыту. Она не оставляет камня на камне, разбирая проблему до мельчайших подробностей.

Доскональный, -ая, -ое; -лен, -льна. Очень подробный, основательный. Д. разбор. Досконально (нареч.) изучить.

Дословная психология помогает клиенту, фокусируясь на его точных формулировках. Она работает с проблемой, предъявленной именно в тех словах и в той конкретной ситуации, которые озвучил человек, не искажая его смыслы.

Дословный, -ая, -ое. Слово в слово соответствующий че-

му-н., совершенно точный. Д. перевод.

Достаточная психология знает меру. Она проявляется в оказании необходимой, зачастую краткосрочной помощи с минимальными временными и материальными затратами, давая ровно столько, сколько нужно для запуска самостоятельных изменений.

Достаточный, -ая, -ое; -чен, -чна. 1. Удовлетворяющий потребностям, необходимым условиям. Вполне д. срок. 2. То же, что зажиточный (разг.). 3. **достаточно**, в знач. сказ. О том, что имеется в нужном количестве. Сил ещё достаточно.

Досрочная психология опережает график. С точки зрения психогигиены и психопрофилактики она помогает предотвратить кризис до того, как он наступит, решая проблему раньше установленного «срока» обострения.

Досрочный, -ая, -ое. Осуществляемый ранее установленного срока. Досрочное выполнение плана.

Достижимая психология говорит на языке клиента, переводя высокие материи в понятные, осуществимые шаги. Она делает цель реальной и достижимой, вселяя веру в успех.

Достижимый, -ая, -ое; -им. Такой, к-рого можно достигнуть, осуществимый. Д. результат.

Достоверная психология не терпит домыслов. Она прочно стоит на фундаменте проверенных знаний, научных экспериментов и подтверждённого практического опыта, не вызывая сомнений в своей эффективности.

Достоверный, -ая, -ое; -рен, -рна. Верный, не вызывающий сомнений. Достоверные сведения.

Достойная психология заслуживает уважения своими результатами. Она основана на искренней благодарности клиента и справедливой оценке того вклада, который специалист внёс в его жизнь.

Достойный, -ая, -ое; -оин, -ойна. 1. Заслуживающий чего-н. Д. похвалы. 2. полн. ф. Справедливый, заслуженный. Достойная награда. 3. полн. ф. Уважаемый, почтенный. Достойная личность.

Дотошная психология — это доскональность, умноженная на проверку результата. Она любознательна и во всё вникает, не отступая, пока не будет получено полное и подтверждённое понимание ситуации.

Дотошный, -ая, -ое; -шен, -шна (разг.). Любознательный, во всё вникающий. Д. ученик.

Доходчивая психология обладает даром ясного изложения. Она легко доходит до сознания, преодолевая защитные барьеры непонимания и делая сложные истины просты-

ми и очевидными.

Доходчивый, -ая, -ое; -ив. Доступный пониманию, легко доходящий до сознания. Доходчивое изложение.

Доходная психология работает на взаимный успех. Она приносит справедливый доход профессиональному психологу и одновременно помогает клиенту стать более успешным, ресурсным и процветающим в жизни.

Доходный, -ая, -ое; -ден, -дна. 1. см. доход. 2. Приносящий доход, прибыльный. Доходное хозяйство. **Доход**, -а, м. Деньги или материальные ценности, получаемые от предприятия или от какого-н. рода деятельности.

Драматическая психология встречается с клиентом в моменты тяжёлых переживаний и кризисов. Она умеет работать с семейными драмами и тяжёлыми исходами, превращая страдание в материал для глубокой трансформации.

Драматический, -ая, -ое. 1. см. драма. 2. Напыщенный, деланный. 3. Полный драматизма, тяжёлый. Д. исход. **Драма**, -ы, ж. 1. Род литературных произведений для сцены. 2. Тяжёлое событие, переживание, причиняющее нравственные страдания. Семейная д. **Драматичный**, -ая, -ое; -чен, -чна. То же, что драматический (в 3 знач.). Д. случай.

Дружелюбная психология пронизана симпатией и расположением. Она помогает людям стать более понимающи-

ми и терпимыми к себе и другим, выстраивая мосты там, где раньше были стены.

Дружелюбный, -ая, -ое; -бен, -бна. То же, что дружеский (во 2 знач.). Дружелюбное отношение. **Дружеский**, -ая, -ое. 1. см. друг и дружба. 2. Проникнутый симпатией, расположением к кому-н. **Дружественный**, -ая, -ое; -вен, -венна. 1. Дружеский, дружелюбный. 2. Взаимно благожелательный (о государствах). **Дружный**, -ая, -ое; -жен, -жна, -жно. 1. Связанный дружбой, взаимным согласием. Д. коллектив. 2. Происходящий единовременно, совместно.

Духовная психология помогает переносить проблемные ситуации с пониманием, верой, надеждой и любовью. Она обращается к высшим, нравственным и интеллектуальным интересам, преобладающим над материальными, и даёт опору в виде внутреннего, морального стержня.

Духовный, -ая, -ое. 1. см. дух. 2. Относящийся к религии, к церкви. Духовная музыка. **Дух**, -а (-у), м. 1. Сознание, мышление, психические способности. 2. Внутренняя, моральная сила. Высокий боевой д. 3. В религии и мифологии: бесплотное сверхъестественное существо. 4. чего. Содержание, истинный смысл. **Духовность**, -и, ж. Свойство души, состоящее в преобладании духовных, нравственных и интеллектуальных интересов над материальными.

Душевнобольная психология (в контексте клиниче-

ской практики) проявляется в глубоком понимании, принятии и прощении людей, страдающих психическими расстройствами, видя за болезнью живую, нуждающуюся в защите личность.

Душевнобольной, -ого, м. Больной, страдающий психическим расстройством.

Душевная психология — это сама суть профессии. Само слово «психология» происходит от греческого «психе» (душа). Это сфера деятельности, где встреча с клиентом воспринимается как искренняя, полная дружелюбия беседа, направленная на поддержку без фрустрации, провокаций или искусственного усиления симптомов. Психолог становится тем душевным человеком, которому доверяют самые потаённые уголки своего внутреннего мира.

Душевный, -ая, -ое; -вен, -вна. 1. см. душа. 2. Полный искреннего дружелюбия. Душевная беседа. **Душа**, -и, вин. душу, мн. души, душ, душам, ж. 1. Внутренний, психический мир человека, его сознание. 2. То или иное свойство характера. 3. В религиозных представлениях: сверхъестественное, нематериальное бессмертное начало.

Дюжинная психология выступает заурядным, повседневным фоном жизни. Она проявляется в базовых социальных ритуалах: вежливости, приветствиях, знаках уважения или, увы, презрения, составляя обыденную ткань человече-

ского взаимодействия.

Дюжинный, -ая, -ое. Средних способностей, заурядный. Д. ум.

Е

Единичная психология утверждает абсолютную уникальность каждого человеческого опыта. На практике каждый терапевтический случай — это отдельный, редкий и неповторимый феномен. Не бывает абсолютно одинаковых людей или идентичных судеб; даже при внешней схожести симптомов в каждом случае всегда скрывается глубинная, неповторимая уникальность личности, требующая индивидуального подхода.

Единичный, -ая, -ое; -чен, -чна. Отдельный, редкий, нехарактерный.

Единодушная психология рождается в момент истинного взаимопонимания между психологом и клиентом. Это состояние продуктивного терапевтического альянса, где две воли и два сознания синхронизируются в едином, искреннем стремлении к исцелению, изменениям и обретению внутренней свободы.

Единодушный, -ая, -ое; -шен, -шна. Проявляющий полное единодушие, полный единодушия. Единодушное пожелание. Единодушно (нареч.) согласиться.

Единственная психология — это твёрдая, непоколебимая убеждённость профессионала в своём призвании. Это

глубокое понимание того, что для данного конкретного клиента в данный конкретный момент именно этот подход, этот метод или этот специалист является единственно верным и необходимым путём к разрешению кризиса.

Единственный, -ая, -ое; -вен, -венна. 1. Только один. Е. сын. Единственная улика. Единственно (нареч.) доступный способ. 2. мн. Только эти, только данные. Мои единственные дети. Единственные свидетели преступления. 3. Исключительный, выдающийся. Е. в своём роде. 4. единственно, частица. То же, что только (во 2 знач.). Своим спасением обязаны единственно ему. • Единственное число — грамматическая категория, обозначающая, что предмет представлен в количестве, равном одному. сущ. единственность, -и, ж. (к 3 знач.).

Ежедневная психология проявляется в тихой, но фундаментальной рутине психогигиены и психопрофилактики. Это не громкие прорывы, а ежедневная работа над собой: отслеживание эмоций, соблюдение личных границ и забота о ментальном здоровье, которая становится естественной, органичной частью повседневной жизни.

Ежедневный, -ая, -ое; -вен, -вна. 1. Бывающий каждый день. Ежедневные посещения. Заниматься ежедневно (нареч.). 2. Обычный, повседневный. Ежедневные заботы. сущ. ежедневность, -и, ж. Еженедельный, -ая, -ое. Бывающий каждую неделю, раз в неделю. Еженедельные проверки. Занятия

кружка проходят еженедельно (нареч.). Ежемесячный, -ая, -ое. Бывающий каждый месяц, раз в месяц. Е. журнал. Ежемесячно (нареч.) платить взносы. Ежегодный, -ая, -ое. Бывающий каждый год, раз в году. Ежегодные встречи ветеранов.

Ёмкая психология позволяет психологу попасть в проблемную и ресурсную точку клиента. Она должна быть краткой и содержательной. В процессе консультирования, психокоррекции или психотерапии психолог понимает, что человек, который приходит к нему для решения проблемы, хочет, чтобы сам процесс был кратким и содержательным. Длительная работа с психологом обычно проводится в специальных случаях: например, обязательная психотерапия для будущих специалистов составляет от 60 до 200 и более часов личной терапии. Это необходимо для повышения профессионализма будущего психолога. Да и в процессе самой работы профессиональный психолог продолжает посещать другого психолога. Конечно, психология всегда должна быть ёмкой, но в некоторых случаях требуется время, чтобы переработать тот материал, те идеи, те озарения, которые приходят в процессе занятий с психологом.

Ёмкий, -ая, -ое; ёмок, ёмка; ёмче. 1. То же, что вместительный. Ё. сосуд. 2. перен. О речи, мысли: краткий и содержательный. Ёмкое определение. сущ. ёмкость, -и, ж. Ё. бутылки. Меры ёмкости (меры жидких и сыпучих тел). Ё. мысли.

Еретическая психология проявляется в смелом отходе от догматических, не подтверждённых научными исследованиями принципов устаревших практик. Она подвергает сомнению слепую веру в непререкаемые авторитеты, предлагая вместо этого критическое мышление и готовность искать новые, более эффективные и доказательные пути понимания человеческой психики.

Еретический, -ая, -ое. 1. Относящийся к ереси. 2. перен. Нечто противоречащее общепринятому мнению, пониманию. Ересь, -и, ж. 1. В религии: вероучение, отклонившееся от господствующих догматов. Впасть в е. 2. перен. Нечто противоречащее общепринятому мнению. 3. Нечто ложное, вздор, чепуха (разг.). Что за е.! Еретик, -а, м. Последователь ереси.

Ерундовая психология (или псевдопсихология) возникает там, где отсутствуют глубина знаний и профессиональная этика. Она проявляется в поверхностных, пустых советах недоученных специалистов, сводящих сложные душевные процессы к нелепым упрощениям, обесценивающим переживания человека.

Ерундовый, -ая, -ое (разг.). 1. Вздорный, пустой. Е. вопрос. 2. Совсем незначительный, пустячный. Ерундовая царапина. Ерунда, -ы, ж. (разг.). 1. Вздор, пустяки, нелепость. Молоть всякую ерунду. 2. О чём-н. несущественном, незна-

чительном. Сильно порезался? Е.!

Естественная психология опирается на глубокое понимание естественных процессов природы и человеческой биологии. Она признаёт, что психика развивается по своим внутренним, природным законам, и стремится не ломать их искусственным вмешательством, а гармонично встраиваться в естественный ход развития личности, принимая её в натуральном, непринуждённом виде.

Естественный, -ая, -ое; -вен, -венна. 1. полн. ф. Относящийся к природе. Естественные науки. 2. Совершающийся по законам природы. Е. отбор. 3. Нормальный, обусловленный самим ходом развития. Е. вывод. 4. Непринуждённый, натуральный. Е. жест. 5. естественно, вводн. сл. Конечно, разумеется. Он, естественно, согласился. 6. естественно, частица. Выражает уверенное подтверждение. Ты знал об этом? Естественно.

Ехидная психология проявляется в язвительности и скрытом коварстве. Иногда она проскальзывает в словах и поступках циничного специалиста, особенно вне консультации, по отношению к критикам метода или самим клиентам, что разрушает доверие и сводит на нет терапевтический альянс.

Ехидный, -ая, -ое; -ден, -дна. Язвительный, коварный. Е. характер. Ехидно (нареч.) улыбаться. сущ. ехидность, -и, ж.

Ж

Жалобная психология начинается там, где рождается слово о боли. Правильно сформулированная жалоба психологу — это уже первый шаг к исцелению. Практическая психология по своей сути часто начинается с жалобы, так как клиент приходит со страданием. Прямо или косвенно он жалуется на одиночество, конфликт, непонимание или стресс. В этом акте выражения неудовольствия скрыт огромный ресурс: признание проблемы есть начало её решения.

Жалобный, -ая, -ое; -бен, -бна. 1. см. жалоба. 2. Выражающий жалобу, скорбь, тоску. Ж. голос. Ж. взгляд. Жалоба, -ы, ж. 1. Выражение неудовольствия по поводу чего-н. неприятного, страдания, боли. Жалобы на одиночество. 2. Официальное заявление с просьбой об устранении несправедливости.

Жаргонная психология возводит языковые барьеры там, где требуется ясность. Она проявляется в злоупотреблении сложной терминологией, которая мешает студентам и клиентам понимать суть. Вместо того чтобы освещать истину, жаргонная речь прячет её за наукообразными конструкциями, создавая иллюзию компетентности вместо реального контакта.

Жаргонный, -ая, -ое. Свойственный жаргону, характер-

ный для него. Жаргонное выражение. Жаргонная речь. Жаргон, -а, м. Речь какой-н. профессиональной или социальной группы, отличающаяся от общего литературного языка наличием специфических слов и выражений.

Желаемая психология отражает мир клиентских иллюзий и ожиданий. Это то, что человек хочет услышать, а не то, что есть на самом деле. Задача терапевта — мягко, но настойчиво провести грань между «желаемым» и «действительным», не давая клиенту увязнуть в сладких, но бесплодных фантазиях, и возвращая его к реальной, хотя порой и суровой, почве.

Желаемый, -ая, -ое. Такой, к-рый желателен, нужен. Выдавать желаемое за действительное. Желанный, -ая, -ое; -нен, -нна. Такой, к-рого желают, ожидаемый. Ж. успех. Ж. гость. Желание, -я, ср. Внутреннее влечение, стремление к осуществлению чего-н., к обладанию чем-н.

Жертвенная психология часто становится ловушкой для начинающего или эмоционально выгоревшего специалиста. Проявляясь в готовности психолога жертвовать своим временем, границами или финансами ради клиента, она приносит не пользу, а вред. Беря на себя чужую ответственность, терапевт лишает клиента субъектности и возможности повзрослеть, закрепляя инфантильную позицию.

Жертвенный, -ая, -ое; -нен, -нна. Готовый на самопо-

жертвование (высок.). Жертвенное служение. Жертва, -ы, ж. 1. Добровольный отказ от кого-чего-н. в чью-н. пользу, самопожертвование. Принести себя в жертву. 2. О ком-н. страдающем от насилия, несчастья, неудачи. Жертвы кораблекрушения. Пасть жертвой обмана.

Живая психология дышит, движется и откликается. Она приносит пользу и клиенту, и психологу, потому что оперирует не сухими схемами, а реальной, трепетной материей человеческой души. Это психология, полная жизненной энергии, отвечающая реальным потребностям и способная оживить даже самые застарелые и, казалось бы, безнадёжные внутренние конфликты.

Живой, -ая, -ое; жив, жива, живо. 1. Обладающий жизнью. 2. Деятельный, полный жизненной энергии. Ж. темперамент. 3. Отвечающий реальным потребностям, жизненный. Ж. интерес. Ж. дело. Жизнедеятельный, -ая, -ое; -лен, -льна. Живой, деятельный, энергичный (книжн.). Ж. ум. Жизненный, -ая, -ое; -нен, -нна. Близкий к жизни, к действительности, реальный. Жизненно важный вопрос. Жизнерадостный, -ая, -ое; -тен, -тна. Не знающий уныния, бодрый. Ж. характер.

Житейская психология питается иллюзией всеобщей компетентности. Она основана на представлении обывателя о том, что психология — это просто умение «заговорить зу-

бы», как официант или таксист, или что «каждый человек чуточку психолог». Проблема этого явления в обесценивании профессии: за внешней простотой «кухонной мудрости» скрывается игнорирование того факта, что психология — это строгая наука со своими методами, этикой и историей, требующая годы глубокого обучения.

Житейский, -ая, -ое. Обыденный, свойственный повседневной жизни. Житейская мудрость. Дело житейское! (разг.: это обычно, нечему удивляться).

Жилистая психология обладает внутренней прочностью и структурой. Как мускулистое тело, она вынослива и крепка: строго соблюдает все правила и границы оказания психологической помощи, не прогибается под давлением клиентских манипуляций и не отвлекается на личные, непроработанные проблемы самого специалиста.

Жилистый, -ая, -ое. 1. Имеющий заметно выступающие жилы. 2. перен. Сильный, крепкий, выносливый. Жилистая порода.

Жонглёрская психология балансирует на грани мастерства и манипуляции. С одной стороны, она связана с виртуозностью психолога, способного ловко оперировать множеством смыслов и техник. С другой — это опасное жонглирование фактами, цитатами и интерпретациями ради эффекта, а не ради истины, превращающее терапию в цирковое

представление.

Жонглёрский, -ая, -ое. Свойственный жонглёру, характерный для него. Жонглировать, -рую, -руешь; несов., чем. 1. Подбрасывать и ловить на лету несколько предметов. 2. перен. Ловко, но произвольно обращаться с фактами, словами. Ж. цифрами.

Журналистская психология вооружает специалиста искусством безупречного вопроса. Проявляясь в эрудиции и широте кругозора, она позволяет психологу, подобно опытному исследователю, задавать точные, пронзительные вопросы, собирая разрозненные факты в максимально полную, разностороннюю и объективную картину жизни клиента.

Журналистский, -ая, -ое. Свойственный журналисту, журналистике, характерный для них. Журналистское расследование. Журналистика, -и, ж. Литературная, публицистическая деятельность в газетах, журналах, на радио, телевидении.

Жутковатая психология заглядывает в теневые стороны бытия. Она проявляется в трезвом, порой пугающем знании о том, к каким разрушительным последствиям могут привести элементарные нарушения психогигиены, игнорирование тревожных сигналов психики и отказ от профессиональной помощи.

Жутковатый, -ая, -ое. В некоторой степени жуткий, вы-

зывающий чувство беспокойства. Ж. звук. Ж. случай. Жуткий, -ая, -ое; -ток, -тка, -тко. Приводящий в ужас, вызывающий чувство страха, беспокойства. Ж. сон. Жутко (нареч.) страшно.

З

Забавная психология проявляется в наблюдениях психолога, замечающего игровые проявления человеческих психических особенностей, которые самому человеку бывают недоступны.

Забавный, -ая, -ое; -вен, -вна. Доставляющий забаву, служащий забавфой; интересный. Забавная картинка. Забавная история. З. ребёнок. **Забава**, -ы, ж. Развлечение, игра. Детские забавы. Пустая з. сущ. **забавность**, -и, ж.

Заблаговременная психология проявляется в правилах психогигиены и психопрофилактики.

Заблаговременный, -ая, -ое; -нен. Осуществляемый заранее. Заблаговременное извещение. Готовиться заблаговременно (нареч.).

Заблудшая психология — это в какой-то степени **забавная психология**, которая заблудилась в разглагольствованиях начинающего психолога.

Заблудший, -ая, -ее (книжн.). Сбившийся с правильного жизненного пути. Заблудшие души. Заблудшая овца (о сбившемся с правильного пути человеке; ирон.). **Заблуждаться**, -аюсь, -аешься; несов. Иметь ошибочное, неправильное мнение. Глубоко з. насчёт кого-н. **Заблуждение**, -я, ср. 1.

Состояние того, кто заблуждается, ошибается. Ввести в з. Впасть в з. 2. Ложное мнение. Распространённое з.

Заботливая психология помогает психологу и клиенту строить ясные и понятные отношения и достигать поставленных целей, не переходя на сторону жертвенности.

Заботливый, -ая, -ое; -ив. Проявляющий заботу, внимательный; старательный. З. хозяин. Заботливое отношение к делу.

Завершающая психология становится закономерной последней точкой маршрутов клиента по разным лжеспециалистам в поисках решения психологической проблемы.

Завершение, -я, ср. 1. см. завершить, -ся. 2. Завершающая часть какого-н. сооружения. З. купола (крест).

Завлекательная психология заметна по дихотомии: с одной стороны, человеку в процессе жизни становится интересно разобраться в себе, с другой — действия неподготовленного психолога, который любыми средствами старается привлечь клиентов.

Завлекательный, -ая, -ое; -лен, -льна (разг.). Интересный, способный увлечь. З. рассказ.

Заводная психология проявляется в специально созданных тренинговых занятиях, в которых профессиональ-

ный психолог ставит задачей поднять настроение.

Заводной, -ая, -ое. 1. Приводимый в действие заводом (во 2 знач.). Заводная игрушка. 2. Непоседливый, озорной, а также вспыльчивый (прост.). Заводная девчонка.

Загадочная психология помогает человеку заинтересоваться теми процессами, которые не имеют логической связи, но закономерно возникают.

Загадочный, -ая, -ое; -чен, -чна. Непонятный, трудно-объяснимый; многозначительный и таинственный. Загадочное явление. Загадочное выражение лица. Загадочно (нареч.) вести себя.

Задорная психология наполняет энергией участников любого экспериментального и практического процесса.

Задорный, -ая, -ое; -рен, -рна. 1. Полный задора (в 1 знач.), пылкий. З. взгляд. 2. Запальчивый, задиристый. З. мальчишка.

Задумчивая психология особенно заметно проявляется в экзистенциализме.

Задумчивый, -ая, -ое; -ив. Мечтательный, погружённый в думы, размышления. З. юноша. З. вид.

Задушевная психология возникает в коммуникации полного приятия людьми друг друга.

Задушевный, -ая, -ое; -вен, -вна. Глубоко искренний, сердечный; сокровенный. З. разговор. Задушевная тайна.

Зажигательная психология всегда связана со специально подготовленным приятным времяпрепровождением.

Зажигательный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. см. зажечь. 2. перен. Волнующий, производящий сильное впечатление. Зажигательная речь.

Заинтересованная психология проявляется в обоюдном стремлении психолога и клиента решить проблему.

Заинтересованный, -ая, -ое; -ан. Обнаруживающий, заключающий в себе или имеющий для кого-н. интерес (в 1 знач.). Заинтересованные стороны. З. разговор.

Заковыристая психология возникает в процессе работы с давними проблемами клиента, которые на первый взгляд просты и наивны.

Заковыристый, -ая, -ое; -ист (разг.). Мудрёный, хитроумный. З. вопрос. Заковыристая задача.

Закономерная психология обеспечивается доскональным изучением законов и закономерностей функционирования психики.

Закономерный, -ая, -ое; -рен, -рна. 1. Соответствующий, отвечающий законам (в 1 знач.). Закономерное явле-

ние. 2. То же, что законный (во 2 знач.). Ваш вопрос вполне закономерен. сущ. **закономерность**, -и, ж.

Заменимая психология часто встречается в простых вопросах незнания прописных истин социального этикета, социальных норм и правил.

Заменимый, -ая, -ое; -им. Такой, что можно заменить другим.

Замечательная психология становится такой при взаимодействии с профессиональным психологом.

Замечательный, -ая, -ое; -лен, -льна. Исключительный по своим достоинствам, выдающийся. З. писатель. Замечательное достижение.

Замысловатая психология проявляется на первых этапах обучения психологии.

Замысловатый, -ая, -ое; -ат. Хитроумный, мудрёный, не сразу понятный, вычурный. Замысловатая игра.

Занимательная психология — это специально подобранные эффекты психологии, которые на первый взгляд просты и очевидны, но имеют другое проявление.

Занимательный, -ая, -ое; -лен, -льна. Способный занять внимание, воображение, интересный. З. рассказ. Занимательные задачи.

Запретная психология указывает на недопустимость тех или иных действий психолога.

Запретный, -ая, -ое; -тен, -тна. Такой, которым запрещено пользоваться, куда запрещён доступ. Запретная зона. З. плод (перен.: о чём-н. заманчивом, но запрещённом; книжн.) — по библейскому сказанию об Адаме и Еве, нарушивших запрет Бога и вкусивших плод от древа познания.

Запутанная психология проявляется в лекциях или выступлениях непрофессионального психолога.

Запутанный, -ая, -ое; -ан. Трудный для понимания, разрешения. Запутанное дело. З. вопрос.

Заразительная психология заставляет людей зевать, когда один начнёт зевать, или смеяться, когда все смеются.

Заразительный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. То же, что заразный. Болезнь заразительна. 2. перен. Вызывающий подражание себе, легко передающийся другим. З. смех. Дурные примеры заразительны.

Затейливая психология привлекает больше внимания и порождает больше интереса со стороны людей, далёких от психологии.

Затейливый, -ая, -ое; -ив. Причудливый, замысловатый. Затейливое украшение. сущ. **затейливость**, -и, ж.

Затруднительная психология указывает на сложный характер возникновения психики, её становления, зарождения, развития и достижения зрелости.

Затруднительный, -ая, -ое; -лен, -льна. Трудный, сложный. Попасть, поставить кого-н. в затруднительное положение.

Затяжная психология становится такой, если вы сидите напротив неподготовленного психолога.

Затяжной, -ая, -ое. Очень продолжительный, затянувшийся. Затяжные дожди. Затяжная болезнь. З. прыжок (прыжок с долго не раскрываемым парашютом).

Захватывающая психология специально подготовлена профессиональным психологом.

Захватывающий, -ая, -ее. Крайне увлекательный, интересный. Захватывающее зрелище.

Зеркальная психология связана с таким инстинктивным действием, как имитация.

Зеркальный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. см. зеркало. 2. Гладкий и блестящий, напоминающий зеркало. Зеркальная гладь. 3. полн. ф. Об изображении: сходный с получаемым в зеркале, такой, при котором происходит пространственное преобразование изображаемого (спец.). Зеркальное отобра-

жение. сущ. **зеркальность**, -и, ж. (ко 2 знач.). **Зеркало**, ср. 1. а) Гладкая, отполированная поверхность, отражающая находящиеся перед ней предметы; специально изготовленное стекло для рассматривания своего изображения, для украшения стен и т. п. б) перен. Спокойная ровная водная поверхность. в) перен. Лёд. г) Медицинский инструмент с таким стеклом, предназначенный для отражения внешней поверхности исследуемого органа. 2. перен. То, что является отражением, отображением каких-л. явлений, событий, какого-л. состояния и т. п. 3. Поверхность, площадь (реки, водоёма, грунтовых вод).

Здоровая психология — профессиональная психология.

Здоровье, ср. 1. Состояние организма, при котором правильно функционируют все его органы. 2. Самочувствие. 3. перен. Духовное, социальное благополучие.

Здравомыслящая психология позволяет профессиональному психологу так вести беседу с клиентом, что тот воспринимает её адекватно и готов к изменениям.

Здравомыслящий, -ая, -ее (книжн.). Обладающий здравомыслием. З. критик. **Здравый**, -ая, -ое; здрав. 1. Толковый, рассудительный, трезвый (в 3 знач.). З. ум. Здравая мысль. З. смысл (рассудок). Здраво (нареч.) судить о чём-н. 2. В некоторых выражениях: то же, что здоровый (в 1 знач.).

Здрав и невредим (устар. и ирон.). В здравом уме и твёрдой памяти кто-н. (хорошо соображает, всё помнит). сущ. **здравость**, -и, ж. (к 1 знач.). **Здравомыслие**, -я, ср. (книжн.). Способность здраво, толково мыслить, рассуждать.

Злободневной психология становится по мере роста благосостояния общества. Чем более материально обеспеченно живёт общество, тем большее место занимает психология в жизни общества.

Злободневный, -ая, -ое; -вен, -вна. Составляющий злобу дня, представляющий существенный интерес в данный момент. З. вопрос.

Значительная психология проявляется в той мере, в какой академик Бонифатий Михайлович Кедров указал место психологии среди наук. Он выдвинул классификацию наук, названную «Треугольник Кедрова», где описал связь психологии с естественными, социальными и философскими науками. По Кедрову, психология занимает центральное место в системе наук. Это связано с тем, что во всех сферах познавательной, теоретической и практической деятельности находится человек со своей психикой.

Значительный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. Большой по размерам, силе. З. урон. Значительная сумма. З. успех. Значительно (нареч.) больше. 2. Имеющий большое значение, важный. Значительные события. Он человек з. 3. Очень выразите-

тельный, выражающий многое. З. взгляд. Значительно (нареч.) посмотреть. **Значимый**, -ая, -ое; -им. Выражающий что-н., имеющий какое-н. значение. Значимые части слова.

Знаменательная психология становится знаменательной, когда клиент освобождается от той проблемы, которая мучила его много лет, и вот появляется профессиональный психолог, оказавший конкретную помощь в понимании и решении этой проблемы.

Знаменательный, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. Важный, значительный. Знаменательная дата. Знаменательные события. 2. **знаменательные слова —** в языкознании: слова, называющие предметы, действия, состояния, признаки и в предложении являющиеся его членами. Знаменательные части речи (не служебные). **Знаменитый**, -ая, -ое; -ит. Пользующийся всеобщей известностью. З. поэт.

Значимая психология имеет большое значение для всего человечества.

Значимый, -ая, -ое; -им. Выражающий что-н., имеющий какое-н. значение. Значимые части слова. **Значительный**, -ая, -ое; -лен, -льна. 1. Большой по размерам, силе. З. урон. Значительная сумма. З. успех. Значительно (нареч.) больше. 2. Имеющий большое значение, важный. Значительные события. Он человек з. 3. Очень выразительный, выражающий многое. З. взгляд. Значительно (нареч.) посмотреть.

сущ. **значительность**, -и, ж. **Значение**, -я, ср. 1. Смысл, то, что данное явление, понятие, предмет значит, обозначает. З. взгляда, жеста. Определить з. слова. Лексическое з. слова (означаемое им понятие). 2. Важность, значительность, роль. Придавать чему-н. большое з. Не имеет значения что-н. (не существенно, не важно). **Значимость**, -и, ж. (книжн.). То же, что значение (во 2 знач.). Социальная з. воспитания.

Знающая психология проявляется в научной психологии, которая выдвигает гипотезы, проверяет их на соответствие реальной действительности и делает соответствующий конкретный вывод, который подтверждается объективностью, повторяемостью и экспериментальным доказательством выведенной закономерности.

Знающий, -ая, -ее. Такой, который много знает, хорошо осведомлён в чём-н. Он человек з. **Знаток**, -а, м. Человек, обладающий большими знаниями в чём-н., тонким пониманием чего-н. З. своего дела. З. литературы (в литературе). С учёным видом знатока (о рассуждающем самоуверенно по поводу того, в чём мало сведущ; ирон.). **Знание**, -я, ср. 1. см. знать. 2. Результаты познания, научные сведения. Различные области знания. 3. Совокупность сведений в какой-н. области. Специалист с хорошими знаниями. Со знанием дела.

Знатная психология заслуживает уважения и восхищения от достижений человеком тех достижений, к которым он

стремится.

Знатный, -ая, -ое; -тен, -тна, -тно, -тны и -тны. 1. полн. ф. Прославившийся своей деятельностью, такой, которого знают все. Знатные труженики. З. тракторист. 2. Принадлежащий к аристократии, к знати. З. род. 3. Отличный, высокий по качеству; сильный (прост.). Знатная уха. Морозец з. сущ. **знатность**, -и, ж. (к 1 и 2 знач.).

Зрелая психология уверенно показывает объективность законов и закономерностей психических явлений и их проявлений. **Зрелая психология** достигается в процессе индивидуации и болезненной, но освобождающей сепарации от инфантильных ожиданий от мира. Это психология, которая берёт на себя полную ответственность за свою жизнь, навсегда покидая роли Жертвы, Преследователя или Спасателя. Она умеет горевать об утраченных иллюзиях, принимать конечность бытия и находить смысл не в избегании страданий, а в глубине и полноте проживания самого пути.

Зрелый, -ая, -ое; зрел, зрела и зрела, зрело. 1. Спелый, созревший. Зрелые яблоки. З. лес. 2. Достигший полного развития, вполне сложившийся. Человек вполне з. З. учёный. 3. Свойственный человеку, достигшему полного развития. З. возраст (сменяющий юность). 4. Обдуманный, свидетельствующий об опытности. Зрелое решение. Зрелое произведение. сущ. **зрелость**, -и, ж. **Зрелость**, -и, ж. 1. см. зрелый. 2. Возраст между молодостью и старостью; период жизни в

таком возрасте.

Зрелищная психология создаётся с целью впечатлить обывателя.

Зрелищный, -ая, -ое; -щен, -щна. 1. см. зрелище. 2. О зрелище (во 2 знач.): впечатляющий. Зрелищные выступления фигуристов. сущ. **зрелищность**, -и, ж. **Зрелище**, -а, ср. 1. То, что представляется взору, привлекает взор (явление, происшествие, пейзаж). Необыкновенное з. З. для богов (потрясающее; шутл.). 2. Театральное или театрализованное, цирковое представление, спортивные выступления. Массовые зрелища.

Зыбучая (зыбкая) психология проявляется во влиянии многочисленных внутренних и внешних факторов на состояние человека, его настроение, зависящее от его влечений, стремлений, мечтаний, целей, планов, потребностей и мотивов; все эти влияния могут меняться мгновенно. Поэтому человек непостоянен, и ему приходится включать волю при возникновении отношений.

Зыбучий, -ая, -ее; -уч. 1. То же, что зыбкий (в 1 знач.) (устар.). 2. О почве: трясинный, топкий; засасывающий. Зыбучее болото. З. песок. **Зыбкий**, -ая, -ое; -бок, -бка и -бка, -бко. 1. Находящийся в состоянии лёгкого колебания, зыби; легко приходящий в колебание. Зыбкая поверхность озера. Зыбкое болото. Зыбкая лодка (неустойчивая). 2. перен.

Непостоянный, ненадёжный. З. аргумент. З. положение.

И

Игровая психология использует метафору и символ как ключи к бессознательному. Через психодраму, сказкотерапию или трансформационные игры она позволяет клиенту безопасно прожить сложные сценарии, превращая тяжёлую реальность в пространство творческого эксперимента и имитации, где можно переписать финал.

Игровой, -ая, -ое. Относящийся к игре, свойственный игре. И. момент. И. фильм. **Игра**, -ы, мн. игры, игр, играм, ж. Занятие, служащее для развлечения, отдыха или моделирования ситуаций. Деловая и.

Идеальная психология представляет собой недостижимый, но манящий горизонт профессионального мастерства. Это эталон, к которому стремится терапевт, понимая, что в реальной практике абсолютная гармония и полное, раз и навсегда данное исцеление остаются скорее высокой миссией, чем рутинным результатом.

Идеальный, -ая, -ое; -лен, -льна. Соответствующий идеалу, возвышенный; очень хороший, отличный. И. порядок. **Идеал**, -а, м. То, что составляет высшую цель деятельности, стремлений; совершенное воплощение чего-н.

Идейная психология рождается из озарения, когда

определённая концепция провозглашается универсальным ключом ко всем проблемам бытия. Она фанатично верит в свою истинность, пока следующая, более «идейная» школа не придёт, чтобы подвергнуть её безжалостной критике и смене парадигмы.

Идейный, -ая, -ое; -еен, -ейна. Преданный какой-н. идее, убеждённый в ней; идеологический. И. человек. **Идея**, -и, ж. Основная, главная мысль, замысел; понятие, отражающее обобщение опыта.

Идентичная психология (в контексте подстройки) стремится к полному совпадению с внутренним миром клиента. Это искусство терапевта говорить на том же языке, использовать те же метафоры и отражать реальность так, чтобы клиент увидел в специалисте своё точное, но более мудрое и принимающее зеркало.

Идентичный, -ая, -ое; -чен, -чна (книжн.). Тождественный, полностью совпадающий. И. вывод.

Идилличная психология предлагает взгляд на мир через призму позитивного мышления. Она эффективна лишь в безопасных, тепличных условиях, но при столкновении с реальными жизненными кризисами её попытки экстраполировать «счастье» часто вызывают у клиента обратный, отторгающий эффект.

Идиллический, -ая, -ое; -чен, -чна. Свойственный идил-

лии, безмятежно-счастливый (часто ирон.). И. пейзаж. **Идиллия**, -и, ж. перен. Мирное, счастливое существование.

Идиолектическая психология вслушивается в уникальный языковой код личности. Она анализирует не просто слова, а индивидуальные грамматические особенности, любимые идиомы и интонации, через которые человек неосознанно выдаёт структуру своего мышления и глубинные установки.

Идиолект, -а, м. (спец.). Вариант языка, используемый одним человеком; совокупность его индивидуальных языковых особенностей.

Идиотская психология (в контексте сопротивления) проявляется в абсурдности поведения, когда человек громко жалуется на свои страдания, но категорически отказывается предпринимать малейшие усилия для изменения своего состояния, превращая терапию в бессмысленный круговорот жалоб.

Идиотский, -ая, -ое. Свойственный идиоту, крайне глупый, бессмысленный.

Идиоматическая психология исследует, как устоявшиеся языковые обороты и клише формируют иррациональные убеждения человека. Фразы вроде «взять себя в руки» или «смотреть правде в глаза» становятся не просто словами,

а жёсткими внутренними директивами, которые могут как поддерживать, так и калечить психику.

Идиоматический, -ая, -ое. Свойственный идиоме, представляющий собой устойчивый, непереводимый дословно оборот речи. **Идиома**, -ы, ж. (лингв.). Присущий только данному языку устойчивый оборот речи.

Идиосинкразическая психология имеет дело с болезненной, гиперчувствительной реакцией личности на определённые стимулы. Она изучает те иррациональные отторжения и «аллергические» реакции психики, которые подавляют здоровые стремления человека и заставляют его избегать вполне безобидных ситуаций.

Идиосинкразический, -ая, -ое. Свойственный идиосинкразии, характеризующийся болезненной непереносимостью чего-н.

Избирательная психология — это искусство терапевтического отбора. Она позволяет специалисту тонко выбирать именно те методы, метафоры и точки внимания, которые резонируют с конкретным клиентом в конкретный момент, отбрасывая всё лишнее и нерелевантное.

Избирательный, -ая, -ое; -лен, -льна. Основанный на свойстве производить отбор. И. подход.

Извилистая психология не идёт к цели напрямик, ло-

мая защиты. Она подобно горной тропе аккуратно огибает все стороны жизни клиента, расширяя его восприятие ситуации через плавные, неочевидные, но безопасные повороты мысли.

Извилистый, -ая, -ое; -ист. С извилинами, извивами. И. дорога. И. ум (перен.).

Извинительная психология блуждает в лабиринтах чувства вины и обиды. Она помогает клиенту разобраться в этой мучительной дилемме, проясняя, где заканчивается реальная ответственность и начинается невротическое самобичевание или привычное перекладывание вины на других.

Извинительный, -ая, -ое; -лен, -льна. Заслуживающий извинения, оправдания. И. поступок.

Извращённая психология (псевдонаука) искажает истинные смыслы терапевтического процесса. Возникая в головах дилетантов, она подменяет профессиональную помощь манипуляциями, нанося двойной вред: как самому лжеспециалисту, так и доверчивому клиенту.

Извращённый, -ая, -ое; -ён. Противоестественный, уродливый, искажённый. И. вкус.

Излечимая психология опирается на веру в пластичность человеческой психики. Она направлена на то, чтобы прояснить искажения восприятия, навести резкость на

внутреннем мире человека и доказать, что психогенные расстройства поддаются коррекции и исцелению.

Излечимый, -ая, -ое; -им. Поддающийся излечению. И. недуг.

Изменчивая психология признаёт, что наука о душе не застыла в догмах. Она подобна живому организму, который трансформируется под влиянием новых открытий, культурных сдвигов и эволюции самого человеческого сознания.

Изменчивый, -ая, -ое; -ив. Легко изменяющийся, непостоянный. И. характер.

Изобретательная психология отвергает шаблоны в пользу творческого озарения. Она проявляется в моменты, когда перед специалистом встают кажущиеся невыполнимыми задачи, и он находит нестандартное, элегантное решение, рождающееся на стыке опыта и вдохновения.

Изобретательный, -ая, -ое; -лен, -льна. Способный изобретать, находчивый. И. ум.

Изолированная психология строго охраняет границы своей научной парадигмы. Она не позволяет профанам смешивать её с астрологией или эзотерикой, требуя чёткого разделения компетенций и долгих лет профессиональной подготовки для права вмешательства в психику.

Изолированный, -ая, -ое; -ан. Отдельный, не соединён-

ный с другими; обособленный. И. случай.

Изумительная психология проявляется как высшее мастерство терапевта. Она способна покорять и удивлять глубиной проникновения, превращая рутинную консультацию в акт подлинного человеческого чуда и трансформации.

Изумительный, -ая, -ое; -лен, -льна. Необыкновенный, восхитительный, приводящий в изумление.

Изысканная психология требует ювелирной точности, особенно при работе со сложными, демонстративными клиентами, «съевшими пуд соли» на критике терапевтов. Она отвечает на их вызов не грубой силой, а утончённым, безупречным профессиональным тактом.

Изысканный, -ая, -ое; -ан, -анна. Утончённый, изящный, отличающийся высоким вкусом.

Изящная психология решает сложные задачи с кажущейся лёгкостью. Мастер, в совершенстве владеющий теорией и практикой, исполняет запрос клиента быстро, точно и нетривиально, оставляя после сессии приятное послевкусие и ощущение гармонии.

Изящный, -ая, -ое; -щен, -щна. Отличающийся изяществом, красотой формы. И. стиль. И. решение задачи (перен.).

Иллюзорная психология исследует природу самообмана. Она показывает, как человек конструирует ложные реальности, чтобы не видеть болезненной правды, и учит терапевта осторожно, но настойчиво возвращать клиента из мира грёз в почву действительности.

Иллюзорный, -ая, -ое; -рен, -рна. Порождённый иллюзией, несбыточный, мнимый. И. успех.

Имиджевая психология работает с внешним и внутренним образом «Я». Она помогает выстроить непротиворечивый, убедительный образ, который не только соответствует внутреннему содержанию личности, но и гармонично воспринимается социумом, соблюдая протоколы доверия.

Имиджевый, -ая, -ое. Относящийся к имиджу, направленный на создание определённого образа. **Имидж**, -а, м. (книжн.). Представление о чьём-н. внутреннем облике, образ, репутация.

Имитационная психология — это суррогат подлинной терапии. Она проявляется, когда начинающий специалист механически воспроизводит техники и правильные фразы, не понимая их глубинного смысла и не умея объяснить, зачем и как это работает.

Имитационный, -ая, -ое. Свойственный имитации, представляющий собой подражание или подделку.

Имманентная психология признаёт, что знание о душе неотделимо от самой природы человека. Изучая психологию, человек не просто накапливает факты, но имплицитно, на глубинном уровне перестраивает собственное мировосприятие, хочет он того или нет.

Имманентный, -ая, -ое; -тен, -тна (книжн.). Присущий самой природе предмета, внутренний, неотъемлемый.

Импозантная психология опирается на авторитет и масштаб личности. В её историческом ракурсе стоят великие фигуры, чьи имена и труды внушают уважение, придавая всей дисциплине вес, представительность и непререкаемый авторитет.

Импозантный, -ая, -ое; -тен, -тна (книжн.). Способный импонировать, представительный, внушающий уважение.

Импульсивная психология легитимизирует спонтанность. Она разрешает человеку быть живым, не бояться проявлять свои истинные, порой внезапные эмоции, превращая неконтролируемый порыв в источник творческой энергии и искренности.

Импульсивный, -ая, -ое; -вен, -вна (книжн.). Порывистый, действующий под влиянием внезапных внутренних побуждений.

Иммунитетная психология исследует механизмы пси-

хологической защиты. Часто она проявляется как популярная среди дилетантов способность глушить любую конструктивную критику, выстраивая вокруг себя непроницаемую стену самоуверенности и отрицания.

Иммунный, -ая, -ое. Обладающий иммунитетом, невосприимчивый к чему-н. (также перен.).

Инакомыслящая психология бросает вызов господствующим догмам. Это вечный двигатель прогресса в науке о душе, который из эпохи в эпоху подвергает сомнению устоявшиеся истины, запуская закон отрицания отрицания и рождая новые парадигмы.

Инакомыслящий, -ая, -ее. Имеющий несходный с общепринятым образ мыслей, несогласный с господствующей идеологией.

Индивидуальная психология рассматривает человека как уникальную, целостную систему. Будь то адлеровский подход или просто фокус на субъективной картине мира конкретного клиента, она утверждает, что универсальных рецептов не существует, есть только уникальный путь отдельной личности.

Индивидуальный, -ая, -ое; -лен, -льна. Личный, свойственный данному индивидууму, отличающийся характерными признаками. И. подход.

Индифферентная психология (или нейтральная позиция) требует от специалиста умения сохранять эмоциональную отстранённость. Это не равнодушие, а профессиональная беспристрастность, позволяющая не вовлекаться в драму клиента и сохранять ясность суждений.

Индифферентный, -ая, -ое; -тен, -тна (книжн.). Безразличный, безучастный, нейтральный.

Инициативная психология на ранних этапах часто грешит излишней активностью. Начинающие специалисты, вооружившись свежими знаниями, стремятся немедленно «спасти» или удивить клиента, иногда неосознанно скатываясь в манипуляцию вместо терпеливого сопровождения.

Инициативный, -ая, -ое; -вен, -вна. Проявляющий инициативу, предприимчивый.

Иносказательная психология читает между строк. Она понимает, что в любом диалоге, помимо явного содержания, всегда присутствуют имплицитные смыслы, скрытые метафоры и подтексты, которые часто говорят об истинном состоянии человека гораздо больше, чем прямые слова.

Иносказательный, -ая, -ое; -лен, -льна. Заключающий в себе иносказание, скрытый смысл.

Инстинктивная психология опирается на древние, биологические основы нашего поведения. Она признаёт, что

потребность в общении, любопытство и базовые реакции заложены в нас природой, и игнорировать этот фундамент при построении терапии невозможно.

Инстинктивный, -ая, -ое; -вен, -вна. Обусловленный инстинктом, непроизвольный, врождённый.

Инструктивная психология служит каркасом для обучения. Она предоставляет чёткие алгоритмы, руководящие указания и протоколы, помогая начинающему специалисту обрести уверенность и отработать базовые навыки до уровня автоматизма.

Инструктивный, -ая, -ое; -вен, -вна. Содержащий в себе инструкции, руководящие указания.

Интеллектуальная психология утверждает примат разума в процессе познания себя. Несмотря на то что эмоции и бессознательное играют огромную роль, именно интеллектуальное осмысление, рефлексия и анализ остаются главными инструментами структурирования хаоса внутреннего мира.

Интеллектуальный, -ая, -ое; -лен, -льна. Умственный, духовный; связанный с высоко развитым интеллектом.

Интеллигентная психология строится на высокой внутренней культуре и этике. Это пространство, где встречаются люди умственного труда, чтобы совместно, с уважением и глубоким пониманием, заниматься теорией, практи-

кой и поиском истины.

Интеллигентный, -ая, -ое; -тен, -тна. Обладающий большой внутренней культурой, свойственный интеллигенции.

Интенциональная психология фокусируется на намерении. Она исходит из того, что любое действие или внутреннее состояние человека (убеждение, желание, цель) направлено на достижение конкретного результата, и работа с этим намерением является ключом к изменению.

Интенциональный, -ая, -ое (книжн.). Целенаправленный, намеренный, сознательно выполняемый.

Интервенционная психология не боится активного, целенаправленного вмешательства. Она использует эксперимент, парадокс или прямую технику непосредственно во время консультации, чтобы разрушить деструктивные паттерны и спровоцировать позитивные изменения.

Интервенционный, -ая, -ое. Относящийся к интервенции, представляющий собой целенаправленное вмешательство.

Интервьюирующая психология мастерски использует структуру беседы. С помощью специальных, заранее намеченных вопросов она проясняет те глубинные проблемы, которые действительно волнуют человека, превращая хаотичный рассказ в чёткую диагностическую картину.

Интервьюировать, -рую, -руешь; несов. и сов., кого. Проводить интервью, беседу по заранее намеченной программе.

Интересная психология захватывает ум и сердце с первой встречи. При условии мастерства специалиста она превращается из сухой науки в захватывающее путешествие внутрь себя, становясь любимым, неиссякаемым источником личностного роста.

Интересный, -ая, -ое; -сен, -сна. Возбуждающий интерес, занимательный, любопытный.

Интернациональная психология говорит на универсальном языке человеческой души. Она признаёт, что фундаментальные психические законы, механизмы горя, любви и страха действуют независимо от национальности, культуры или государственных границ.

Интернациональный, -ая, -ое; -лен, -льна. То же, что международный; общий для всех наций.

Интерпретационная психология проливает свет на скрытые смыслы. Она осторожно истолковывает слова, жесты и сны клиента, предупреждая о субъективности своего взгляда, чтобы помочь человеку увидеть истоки своих проблем, не вызывая защитного отторжения.

Интерпретационный, -ая, -ое. Относящийся к интер-

претации, служащий для истолкования, объяснения смысла.

Интимная психология касается самых сокровенных, глубоко личных сфер жизни. Она создаёт безопасное, доверительное пространство, где утаивание стыдных или болезненных моментов перестаёт быть необходимостью, позволяя увидеть полную картину проблемы.

Интимный, -ая, -ое. Глубоко личный, касающийся внутренней жизни; задушевный, доверительный.

Интригующая психология умеет держать в напряжении и пробуждать любопытство. Она использует парадоксы, неожиданные вопросы и загадочные метафоры, чтобы расшевелить закостенелое мышление клиента и заставить его искать новые ответы.

Интригующий, -ая, -ее. Возбуждающий интерес, любопытство, загадочный.

Интроективная психология исследует, как человек «проглатывает» чужие установки целиком, не пережёвывая их. Она показывает, что значительная часть нашей картины мира состоит из интроектов — непроверенных убеждений, воспринятых от родителей и общества как свои собственные.

Интроективный, -ая, -ое (спец.). Относящийся к интроекции, бессознательному присвоению чужих взглядов и

установок.

Интроспективная психология обращает взор внутрь. Она делает самонаблюдение главным инструментом познания, требуя от человека предельной честности в анализе собственных мыслей, чувств и мотивов, без которых невозможна подлинная трансформация.

Интроспективный, -ая, -ое. Относящийся к интроспекции, основанный на самонаблюдении.

Интуитивная психология действует там, где логика бессильна. Опираясь на огромный опыт и эмпатию, она позволяет специалисту постигать суть проблемы единомоментно, через озарение и «чутьё», находя верные слова ещё до того, как они сформулированы разумом.

Интуитивный, -ая, -ое. Основанный на интуиции, непосредственном постижении истины без логических доказательств.

Инфантильная психология застревает на поверхностном, детском уровне восприятия. Она проявляется в наивных, житейских суждениях и нежелании брать на себя взрослую ответственность за свои чувства и поступки, подменяя глубину простыми, но неэффективными советами.

Инфантильный, -ая, -ое; -лен, -льна. Сходный с манерами, поведением, мировосприятием ребёнка; детски незре-

лый.

Информативная психология вооружает клиента знаниями. Её цель — не просто утешить, а насытить человека понятной, структурированной информацией о психогигиене и психопрофилактике, мотивируя его стать осознанным хозяином своего состояния.

Информативный, -ая, -ое; -вен, -вна. Насыщенный информацией, хорошо информирующий.

Ипохондрическая психология исследует механизмы бегства в болезнь. Она показывает, как некоторые люди ищут соматические причины своих душевных проблем, используя мнимые или преувеличенные недуги как легальный способ снять с себя ответственность за жизнь и характер.

Ипохондрический, -ая, -ое. Свойственный ипохондрии, характеризующийся болезненной мнительностью и угнетённым состоянием.

Ироничная психология использует юмор как защитный и целительный инструмент. Она помогает критически, но с улыбкой сканировать окружающую действительность, не позволяя себе и клиенту погрузиться в пучину катастрофизации и тревожности.

Ироничный, -ая, -ое; -чен, -чна. С иронией, исполненный тонкой, скрытой насмешки.

Иррациональная психология (в негативном ключе) потакает когнитивным искажениям. Вместо того чтобы опираться на факты, она помогает находить проблемы там, где их нет, подпитывая тревогу и абсурдные убеждения, противоречащие здравому смыслу.

Иррациональный, -ая, -ое; -лен, -льна. Противостоящий разуму, не поддающийся логическому объяснению.

Искательная психология проявляется в стремлении заслужить одобрение. Она заставляет человека подстраиваться, заискивать и искать покровительства у авторитетных фигур, теряя при этом собственный голос и подлинную автономию.

Искательный, -ая, -ое; -лен, -льна. Заискивающий, ищущий чьей-н. благосклонности.

Исключительная психология фокусируется на том, что делает человека неповторимым. Она помогает увидеть и принять ту самую изюминку, уникальный набор обстоятельств и черт, которые выделяют его из общей массы и делают его проблему особенной.

Исключительный, -ая, -ое; -лен, -льна. Небывалый, необыкновенный, выделяющийся среди других.

Искомая психология — это то состояние гармонии и

понимания, к которому стремится человек, столкнувшийся с кризисом. Это не данность, а цель, подлежащая совместному с терапевтом отысканию и установлению в лабиринтах собственной души.

Искомый, -ая, -ое (книжн.). Подлежащий отысканию, установлению. И. ответ.

Исконная психология черпает свою силу из глубинных, классических основ науки. Она опирается на фундаментальные, проверенные временем принципы, которые существовали испокон веков и составляют корень понимания человеческой природы.

Исконный, -ая, -ое; -онен, -онна (книжн.). Существующий искони, коренной, изначальный.

Искренняя психология не терпит фальши и масок. Она является краеугольным камнем любого продуктивного альянса, где правдивость, открытость и подлинные чувства терапевта создают мост доверия, по которому клиент может безопасно пройти к себе настоящему.

Искренний, -яя, -ее; -енен, -енна. Выражающий подлинные чувства, правдивый, откровенный.

Искупительная психология работает с темами вины и искупления в семейных и социальных системах. Она помогает человеку не просто признать свои ошибки, но и найти

здоровый способ их компенсации, превращая разрушительное чувство вины в конструктивное действие.

Искупительный, -ая, -ое (высок.). Приносящий искупление, избавление от бедствий или вины.

Искусственная психология выдаёт себя неестественностью и натужностью. Она проявляется в заученных, притворных фразах и поведении псевдоспециалистов, которые пытаются имитировать эмпатию, но за их маской нет ни подлинного чувства, ни глубины.

Искусственный, -ая, -ое; -вен, -венна. Не природный, сделанный наподобие подлинного; притворный, неискренний.

Искушённая психология несёт на себе отпечаток большого опыта. Она представлена в работе мастера, который прошёл через множество сложных случаев и теперь действует с уверенностью, мудростью и спокойствием ветерана.

Искушённый, -ая, -ое; -ён. Хорошо знающий что-н., опытный, видавший виды.

Исповедальная психология создаёт пространство для высшей степени откровенности. Она проявляется в моменты, когда человек, долго носивший в себе тяжёлую тайну, наконец решается озвучить то, что тревожит его больше всего, находя в специалисте безопасного свидетеля своей боли.

Исповедальный, -ая, -ое; -лен, -льна (книжн.). О речи, тоне: интимный, предельно откровенный.

Испытанная психология опирается на методы, проверенные временем и практикой. Это надёжный, оправдавший себя подход, который не подводит в кризисных ситуациях, предлагая клиенту не эксперименты, а гарантированную, прочную опору.

Испытанный, -ая, -ое; -ан. Проверенный на деле, полностью оправдавший себя. И. метод.

Исследовательская психология превращает каждую сессию в совместный научный поиск. Даже если встреча не носит строго консультативного характера, специалист и клиент вместе исследуют факты, гипотезы и закономерности внутреннего мира, стремясь к объективному пониманию.

Исследовательский

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.