

**П. А. Ваиштейн
В. А. Поликарпов
М. А. Фурманов**

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Утверждено Министерством образования
Республики Беларусь в качестве учебника
для студентов высших учебных заведений
по психологическим специальностям*

**Минск
«Современная школа»
2009**

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73
В17.

Рецензенты: кафедра общей и дифференциальной психологии Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка; доктор психологических наук, профессор В.А. Янчук

Вайнштейн, Л. А.

В17 Общая психология : учебник / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов. — Минск : Современ. шк., 2009. — 512 с.

ISBN 978-985-513-428-3.

Учебник написан в соответствии с Типовой учебной программой курса «Общая психология» для студентов психологических факультетов и психологических специальностей высших учебных заведений с учетом современных достижений психологической науки. Содержание учебника соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта по специальности 1-23 01 04 «Психология».

Для студентов университетов, обучающихся по специальности «Психология», аспирантов и преподавателей.

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73

Учебное издание

Вайнштейн Л.А.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебник

Редактор О.В. Федькова

Компьютерная верстка О.Ю. Соловей

Подписано в печать 28.11.2008 с диапозитивов заказчика. Формат 60×84/16.

Бумага офсетная. Гарнитура «Нimbus». Офсетная печать. Усл. печ. л. 29,76.

Печ. л. 32. Тираж 3050 экз. Заказ 3128.

ООО «Современная школа». ЛИ № 02330/0056728 от 30.12.2003.

Ул. П. Глебки, 11, 220104, Минск.

Республиканское унитарное предприятие «Издательство «Белорусский Дом печати».

ЛП № 02330/0131528 от 30.04.2004. Пр. Независимости, 79, 220013, Минск.

ISBN 978-985-513-428-3

© Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов,
И.А. Фурманов, 2009
© Издательство «Современная школа», 2009

ПРЕДИСЛОВИЕ

За последние годы современная психология обогатилась познанием многих конкретных фактов из области человекознания и дала им научно обоснованное психологическое объяснение. Психологическая наука заняла достойное место среди других наук, необходимых для успешной работы в самых различных областях человеческой практики. Опираясь на все новые и новые достижения, психология наполнилась современным содержанием, отражающим различные научные и практические направления. Поэтому излагаемый учебный материал представляет собой симбиоз классических и современных представлений о функционировании человеческой психики.

Учебник написан в соответствии с Типовой учебной программой курса «Общая психология» и требованиями Государственного образовательного стандарта по специальности 1-23 01 04 «Психология». Авторы ставили перед собой задачу переоценки многих устаревших психологических взглядов, основывающихся на марксистской теории отражения, и ориентировались на наиболее полное, объективное, систематическое и максимально доступное изложение учебных вопросов с общепризнанных в мировой науке психологических позиций.

В учебнике нет единого методологического стержня. Авторы основывались на интегративно-эkleктическом подходе, в соответствии с которым каждая рассматриваемая тема может опираться на свою методологию, наиболее успешную для нее. Так, например, исследования бессознательного и исследования памяти могут опираться на психоанализ, но память все же лучше изучена в рамках когнитивистского подхода, тогда как при всех затраченных усилиях когнитивная психология не дала столь развернутого учения о бессознательном.

Основу учебника составили работы классиков советской и зарубежной психологии, а также белорусской психологической школы.

Учебник написан сотрудниками кафедры психологии Белорусского государственного университета, преподающими курс «Общая психология»: доктором психологических наук, профессором И.А. Фурмановым (главы 5, 12–18), кандидатом психологических наук, доцентом Л.А. Вайнштейном (главы 2–4, 9, 10), кандидатом психологических наук, доцентом В.А. Поликарповым (главы 1, 6–8, 11). Главы 12–18 написаны при участии кандидата психологических наук Е.А. Трухан.

Выход в свет этого учебника был бы невозможен без помощи многих ученых. Авторы выражают искреннюю благодарность за содействие и поддержку в работе докторам психологических наук, профессору В.А. Янчуку, профессору Л. В. Маришук, кандидату психологических наук, доценту Т.В. Василец, взявшим на себя труд по оценке и рецензированию рукописи.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Глава 3. СЕНСОРНЫЕ ПРОЦЕССЫ

3.1. Сенсорные и перцептивные процессы в структуре приема и переработки информации человеком

Отражение человеком воздействий окружающего мира происходит посредством познавательных психических процессов, а именно: *сенсорных* (ощущение), *перцептивных* (восприятие), *мнемических* (процессы памяти) и *интеллектуальных* (мышление).

Познавательная деятельность человека с необходимостью предполагает непосредственное воздействие окружающих предметов и явлений на его органы чувств. Мозг человека непрерывно получает сигналы о том, что происходит в окружающей среде и внутри самого организма. Эти сигналы отражают свойства, качества предметов и явлений, состояние его внутренних органов. Благодаря этому человек познает окружающий мир.

Указанные познавательные психические процессы образуют структуру приема информации, которая включает в себя следующие отдельные этапы:

$P \rightarrow OЧ \rightarrow НИ \rightarrow ГМ \rightarrow ОЩ \rightarrow ЦОВ \rightarrow (ЭП) \rightarrow ОП \rightarrow (М) \rightarrow (ОС).$

Раздражитель P (слуховой, зрительный и др.) воздействует на органы чувств $OЧ$. В результате возникают нервные импульсы $НИ$, которые по нервным проводящим путям поступают в головной мозг человека $ГМ$, обрабатываются там и формируются в отдельные ощущения $ОЩ$. На основе этого складывается целостный образ восприятия предмета $ЦОВ$, который сопоставляется с эталоном памяти $ЭП$, в результате чего происходит опознание предмета $ОП$. Затем посредством мыслительной деятельности $М$ при мысленном сопоставлении текущей информации и прежнего опыта происходит осмысление и понимание информации $ОС$.

Информация, на основе которой складывается целостный образ, поступает к нам по различным каналам: аудиальным (слуховые образы), визуальным (зрительные образы), кинестетическим (чувственные образы) и т. п.

Процесс первичной обработки информации происходит на уровне отдельных свойств предметов и явлений и определяется ощущениями. Этот уровень обработки информации называется сенсорным. Однако ощущение — это только первичный материал, в нем отсутствует целостное представление о том явлении, которое вызвало ощущение. Формирование психического образа происходит на уровне восприятия. Восприятие, или перцепция, — это процесс обработки сенсорной информации.

Таким образом, в процессе любой познавательной деятельности отправной точкой является ощущение, а ведущим процессом — восприятие.

Выделение двух стадий обработки информации — сенсорного и перцептивного — во многом является абстрактным. Сенсорные и перцептивные процессы трудно отделить друг от друга, подобно тому как происходят последовательные действия одного театрального спектакля. Можно привести и другой пример, когда, идя по ночной улице, мы воспринимаем здания, тротуар, фонари и автомобили, а не просто ощущаем шорохи, блики, шумы и вибрации.

Анализ сенсорных и перцептивных процессов, участвующих в приеме информации, раскрытие их природы и закономерностей необходимы человеку для решения задачи оптимального построения информационной модели реальной обстановки.

Исследования, проведенные в психологии, показывают, что формирование перцептивного образа является фазным процессом и включает несколько стадий: обнаружение, различение и опознание (Б.Ф. Ломов).

Обнаружение — стадия восприятия, на которой наблюдатель выделяет объект из фона, но еще не может судить о его форме и признаках.

Различение — стадия восприятия, на которой человек способен разделять два объекта, расположенных рядом (либо два состояния одного объекта), а также выделять детали объектов.

Идентификация — стадия восприятия, на которой происходит отождествление двух одновременно воспринимаемых обра-

зов или отнесение воспринимаемого объекта к эталону, хранящемуся в памяти.

Опознание — стадия восприятия, на которой человек выделяет существенные признаки объекта и относит его к определенному классу.

При этом они не являются изначальными свойствами перцептивного образа, а формируются в процессе его становления. Длительность отдельных стадий зависит от сложности воспринимаемого сигнала. Знание последовательности различения признаков сигнала и динамики становления его образа важно для решения многочисленных практических задач. Например, таких задач, как выбор оптимального начертания знаков, определение числа строк в телевизионном изображении, скорости передачи сигналов и смены кадров в проекционных системах отображения и т. п. В этой связи возникает также проблема «помехоустойчивость» восприятия, т. е. возможности человека восстанавливать сигналы, частично разрушенные помехами. Этот факт имеет также большое значение для правильного построения, например, различных информационных систем и средств отображения информации.

3.2. Понятие об ощущениях

Разнообразную информацию о состоянии внешней и внутренней среды человеческий организм получает с помощью органов чувств посредством сенсорных процессов (в современной терминологии) или в виде ощущений (в классической терминологии).

Ощущение — это простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств внешних предметов и явлений окружающего мира и внутренних состояний организма, непосредственно воздействующих на органы чувств.

Способность к ощущениям имеется у всех живых существ, обладающих нервной системой. Осознаваемые же ощущения имеются только у человека. Ощущения могут быть как объективными, так и субъективными. Объективный характер ощущений определяется тем, что в них всегда отражен внешний раздражитель, а субъективный — из-за своей зависимости от состояния организма и индивидуальных особенностей человека.

3.3. Возникновение ощущений

Ощущение возникает как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель и, как всякое психическое явление, имеет рефлекторный характер.

Неискушенный в психологии человек редко задумывается над тем, что ощущение, например, звука и сам звук — не одно и то же. Вспышки света и вызванное ими ощущение принадлежат хотя и связанным, но различным реальностям: физическому и психическому миру. Первое условие для преобразования ощущений есть физическое впечатление, когда ничего не действует на человека, он ничего не ощущает. Для возникновения ощущения прежде всего необходимо впечатление от предмета. К впечатлениям, которые могут вызывать ощущения во внешних и внутренних органах, относятся: механическое давление и удар, электрические движения, колебания тепла и холода, свет, звуки, кровообращение, питание, вкус, запах, осязание, голод и др.

При возникновении ощущений можно выделить физический, физиологический и психические процессы. Основоположником изучения физического и психического стал немецкий ученый Г.-Т. Фехнер. Основными задачами он считал изучение соотношения физического и психического мира и количественное описание этого соотношения. Участие физического, физиологического и психических процессов в возникновении ощущения показано на рис. 3.

Все виды ощущений возникают в результате воздействия соответствующих стимулов раздражителей на органы чувств человека.

Раздражителями называют предметы и явления действительности, воздействующие на наши органы чувств.

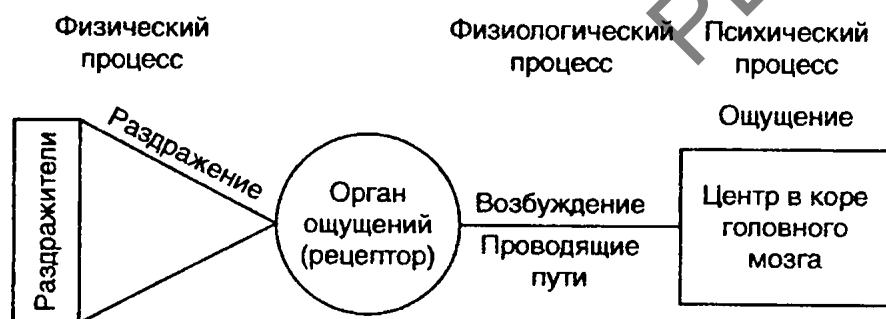


Рис. 3. Возникновение ощущений

Физиологическим механизмом ощущения является деятельность специальных нервных аппаратов, называемых *анализаторами*, которые принимают воздействие определенных раздражителей и трансформируют их в ощущения.

Анализаторы состоят из следующих частей:

- рецепторов, или органов чувств, преобразующих энергию внешнего воздействия в нервные сигналы;
- проводящих нервных путей, по которым эти сигналы передаются в мозг и обратно к рецепторам;
- корковых проекционных зон головного мозга.

Каждый рецептор приспособлен к приему только определенного вида воздействия (свет, звук и т. п.) и обладает специфической возбудимостью по отношению к физическим и химическим агентам (табл. 1). Для возникновения ощущения необходима работа анализатора как единого целого.

Таблица 1
Сравнительная характеристика некоторых типов анализаторов

Анализатор	Абсолютный порог		Дифференциальный порог		Степень исполнения в технических системах, %
	Единицы измерения	Примерная величина	Единицы измерения	Примерная величина	
Зрительный (постоянный точечный сигнал)	лк	$4 \cdot 10^{-9} - 10^{-3}$	лк	1 % от исходной интенсивности	90
			угл. мин	0,6 — 1,5	9
Слуховой	дина/см ³	0,0002	дБ	0,3 — 0,7	1
Тактильный	мг/мм ²	3—300	мг/мм ²	7 % от исходной интенсивности	1
Вкусовой	мг/л	10—10000	мг/л	20 % от исходной концентрации	Крайне незначительные
Обонятельный	мг/л	0,001—1	мг/л	16—50 % от исходной концентрации	
Кинестетический	кг	—	кг	2,5—9 % от исходной величины	
Температурный	°С	0,2—0,4	°С		
Вестибулярный (ускорение при вращении и прямолинейном движении)	м/с ²	0,1—0,12	—		

3.4. Классификация и виды ощущений

Ощущения можно классифицировать по разным основаниям, что позволяет сгруппировать их в соответствующие системы и представить имеющиеся связи и взаимозависимости (рис. 4).

Дадим классификацию ощущений:

- 1) по наличию или отсутствию непосредственного контакта с раздражителем, вызывающим ощущения;
- 2) месту расположения рецепторов;
- 3) времени возникновения;
- 4) модальности (виду) раздражителя.

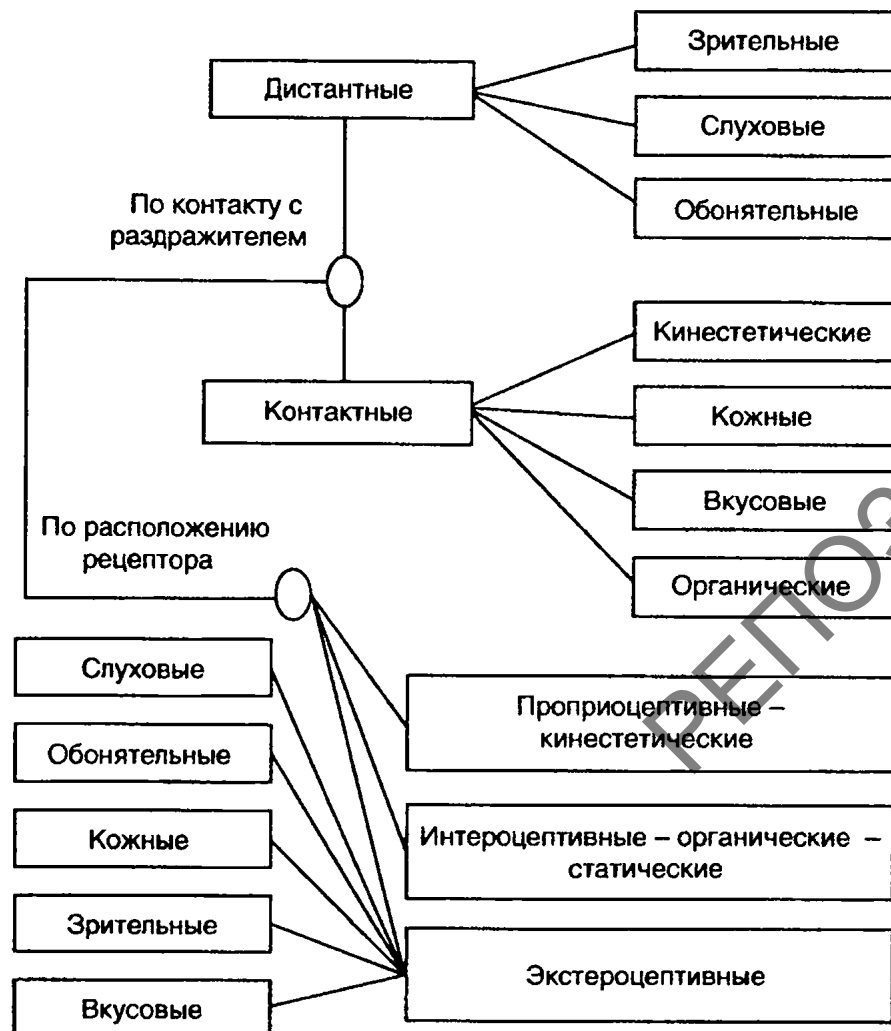


Рис. 4. Классификация ощущений

По наличию или отсутствию непосредственного контакта рецептора с раздражителем, вызывающим ощущения, выделяют дистантную и контактную рецепцию.

Дистантные ощущения вызываются раздражителями, действующими на органы чувств на некотором расстоянии. К ним относятся: зрение, слух, обоняние.

Контактные ощущения возникают при непосредственном взаимодействии с чувствующим органом. Вкусовые, болевые, тактильные ощущения – контактные.

По месту расположения рецепторов различают ощущения: экстероцептивные, интероцептивные, проприоцептивные.

Экстероцептивные ощущения возникают от раздражения рецепторов, расположенных на поверхности тела. К ним относятся: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и кожные ощущения. Последние включают в себя ощущения прикосновения – давления, тепла, холода, болевые и осязательные.

Интероцептивные ощущения связаны с раздражением рецепторов, находящихся внутри организма. Эти ощущения отражают внутреннее состояние организма. К ним относятся: ощущения голода, жажды, сердечно-сосудистой, дыхательной и половой системы, внутренние болевые, статические ощущения и др.

Проприоцептивные, или двигательные, ощущения отражают движение и состояние самого тела, положение конечностей, их движение и степени прилагаемого при этом усилия. Без них невозможно нормально выполнять движения и координировать их. Ощущение положения (равновесия) наряду с двигательными ощущениями играет важную роль в процессе восприятия, например, устойчивости.

По модальности раздражителей ощущения бывают: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные, кинестетические, температурные, болевые, жажды, голода.

Зрительные ощущения. Зрительные ощущения играют ведущую роль в познании человеком внешнего мира. Известно, что 80–90 % информации поступает через зрительный анализатор, около 80 % всех рабочих операций осуществляется под зрительным контролем.

Зрительные ощущения возникают в результате воздействия световых лучей (электромагнитных волн) на чувствительную часть нашего глаза – сетчатку, являющуюся рецептором зрительного анализатора.

Глазное яблоко лежит в защищающем его углублении черепа. Форма глазного яблока близка к сферической. Его внешняя плотная соединительнотканная оболочка толщиной около 1 мм называется *склерой*. На передней поверхности глаза склера переходит в прозрачную мембрану, называемую *роговицей*. Под склерой находится более тонкая — около 0,3 мм — сосудистая оболочка, состоящая в основном из кровеносных сосудов, питающих глазное яблоко. Внутренняя оболочка — *сетчатка*. Роговица и *хрусталик* фокусируют падающий в глаз свет на сетчатке, выстилающей заднюю поверхность глазного яблока. Именно в сетчатке находятся светочувствительные клетки. Свет воздействует на находящиеся в сетчатке светочувствительные клетки двух типов: палочки и колбочки, названные так из-за их внешней формы. Светочувствительные рецепторы сетчатки превращают энергию света в нейронный импульс. По волокнам зрительного нерва, сигналы передаются в соответствующую часть мозга, принимающую и перерабатывающую передаваемую нервами информацию (рис. 5).

Световая чувствительность у колбочек меньше, чем у палочек. Палочки приспособлены к тому, чтобы работать при слабом освещении и давать черно-белую картину мира, а колбочки, наоборот, имеют наибольшую чувствительность в условиях хорошего освещения и обеспечивают цветное зрение.

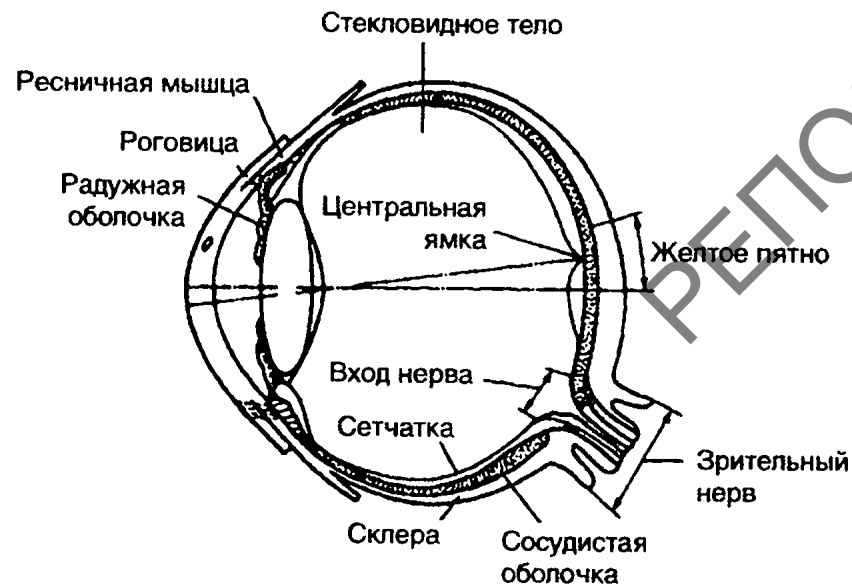


Рис. 5. Схематический разрез глаза

Интересный эффект, возникающий на сосудистой оболочке глаза человека, можно наблюдать при воздействии на глаз яркой вспышки света. Самый распространенный и хорошо знакомый всем пример «свечения» человеческих глаз — «*эффект красных глаз*» на фотографиях, сделанных с применением вспышки. Этот эффект возникает при слабой освещенности, когда зрачки максимально расширены и когда, чтобы сделать хороший снимок, фотограф использует вспышку. Хотя зрачок реагирует на яркий свет достаточно быстро (время реакции — от 0,25 до 0,5 с), он не успевает сузиться в момент вспышки. В результате мгновенного воздействия яркого света и его отражения от сосудистой оболочки, наблюдаемый через широко расширенные зрачки, и получается «эффект красных глаз». Поэтому многие фотоаппараты оборудованы приспособлениями, снижающими вероятность этого эффекта. Они основаны на том, что дают «предупредительную» вспышку: перед тем как начать экспозицию пленки, в течение 0,75 с воздействуют на глаза фотографируемых ярким светом. При этом зрачки сужаются и воздействие вспышки на сосудистую оболочку уменьшается.

Цвета, которые ощущает человек, делятся на ахроматические и хроматические.

Ахроматические цвета — черный, белый и промежуточный между ними серый (рис. 6). Ахроматические цвета отражают палочки, которые расположены по краям сетчатки. Колбочки расположены в центре сетчатки, функционируют только при дневном свете и отражают хроматические цвета. Палочки функционируют в любое время суток. Поэтому ночью все предметы нам кажутся черными и серыми. При слабом освещении колбочки прекращают свою работу и зрение осуществляется аппаратом палочек: человек видит в основном серые цвета.

Хроматические цвета — это все оттенки красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового цветов. Классические опыты Ньютона по разложению белого цвета на



Рис. 6. Ахроматические цвета при переходе от черного к белому (слева направо)

его составляющие и получению снова составного излучения из его частей являются первыми шагами к пониманию проблемы восприятия цвета глазом.

Раздражителем для зрительного анализатора являются световые волны с длиной волны от 390 до 760 нм. Следовательно, говоря о синем или красном цвете, мы на самом деле имеем в виду коротко- или длинноволновый свет соответственно, который таким образом воздействует на зрительную систему, что вызывает ощущение синего или красного цветов. Свет с длиной волны около 650–700 нм дает ощущение красного. При длине волны 570 нм возникают ощущения желтого цвета, при 500 нм – зеленого, а при 470 нм – синего цвета. Белый цвет есть результат воздействия на глаз всех световых волн, входящих в состав спектра.

Иными словами, цвета зависят от того, как именно зрительная система интерпретирует световые лучи с разной длиной волны, которые отражаются от предметов и воздействуют на глаз. Лучи света, краски, цветные фильтры и т. п. не имеют цвета. Они всего лишь избирательно используют лучистую энергию, испуская или пропуская через себя лучи с определенной длиной волны, отражая одни из них и поглощая другие. Следовательно, *цвет – это продукт деятельности зрительной системы, а не неотъемлемое свойство видимого спектра.*

Ощущения разного цвета вызываются различной длиной волны (рис. 7).

Любой цвет может быть получен путем смешения двух пограничных с ним цветов. Например, красный цвет получается смешением оранжевого и фиолетового. Противоположные



Рис. 7. Цветовой круг

цвета называются *дополнительными*: при смешении они образуют теплый цвет. При этом спектральная чувствительность глаза выглядит в виде кривой (рис. 8).

Все цветовые тона, включая нейтральные (серые), могут быть получены с помощью смешения трех основных цветов – красного, синего и зеленого (рис. 9). На этом основана работа цветного телевидения.

Нарушения работы аппарата палочек и аппарата колбочек приводят к определенным дефектам в зрительных ощущениях. Так, нарушение работы аппарата палочек (известное как заболевание «куриная слепота») проявляется в том, что человек очень плохо видит или ничего не видит в сумерках и ночью, а днем его зрение относительно нормальное.

При ослаблении действия аппарата колбочек человек плохо различает или совсем не различает хроматические цвета. Данное заболевание носит название дальтонизм (по имени английского физика Дальтона, который впервые его описал). Чаще всего встречается красно-зеленая слепота. Известно, что около 4 % мужчин и 0,5 % женщин страдают дальтонизмом.

Цвет различно влияет на самочувствие и работоспособность человека. Он может способствовать улучшению настроения или, наоборот, ухудшать его. Зеленый цвет, например, создает ровное, спокойное настроение, красный – возбуждает, темно-синий – угнетает.

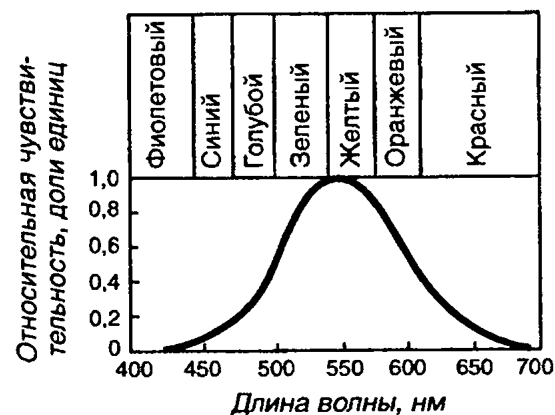


Рис. 8. Кривая спектральной чувствительности глаза

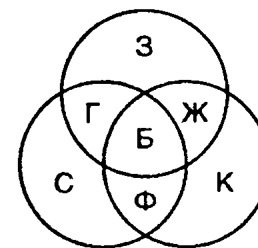


Рис. 9. Смешение трех основных цветов:
З – зеленый; К – красный;
С – синий; Г – голубой;
Ж – желтый; Ф – фиолетовый;
Б – белый

Наряду с цветом на психическое состояние влияет степень освещенности рабочего места. Недостаточность освещения вызывает изменение напряжения глаз при выполнении работы, что приводит к быстрому развитию утомления и появлению близорукости.

Слуховые ощущения. Звуки, которые мы слышим, являются результатом преобразования определенной формы механической энергии и представляют собой паттерны последующих возмущений давлений, происходящих в разных средах — жидких, твердых или газообразных. Большинство воспринимаемых нами звуков передается по воздуху. Слуховые ощущения относятся к дистантным ощущениям. Они имеют большое значение в жизни человека. Благодаря им человек слышит речь, музыку, общается с другими людьми. Основными физическими характеристиками звуковых волн являются частота, амплитуда, или интенсивность, и сложность. Источником звуковых волн может быть любой процесс, вызывающий местное изменение давления или механические напряжения в среде.

Раздражителями для слуховых ощущений являются *звуковые волны* — продольные колебания частиц воздуха, распространяющиеся во все стороны от источника звука. Орган слуха человека (рис. 10) реагирует на звуки в пределах от 16 до 20 000 колебаний в секунду. Наиболее чувствительно ухо человека к звукам 1000—3000 колебаний в секунду.

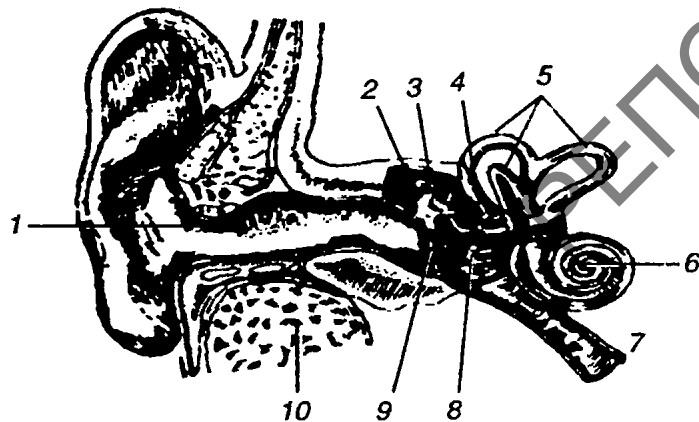


Рис. 10. Строение уха:

1 — наружный слуховой проход; 2 — молоточек; 3 — наковальня; 4 — стремечко; 5 — полукружные каналы; 6 — улитка; 7, 8 — евстахиева труба; 9 — барабанная перепонка; 10 — височные кости черепа

Слуховые ощущения являются отражением звуков различной *высоты* (высокие — низкие), *силы* (громкие — тихие), *тембра* и различного *качества* (музыкальные звуки, речь, шумы). Высота звука зависит от частоты колебания звуковых волн, сила звука определяется амплитудой их колебаний, а тембр — формой колебания звуковых волн.

В реальных условиях деятельности человеку приходится воспринимать звуковые сигналы на том или ином фоне. При этом фон может маскировать полезный сигнал, что, естественно, затрудняет его обнаружение.

Различают музыкальные звуки и шумы. *Музыкальные звуки* — пение и звуки различных музыкальных инструментов. *Шумы* — это, например, звук мотора, шум дождя, грохот поезда и т.п.

В звуках речи сочетаются музыкальные звуки (гласные) и шумы (согласные). Слух к различению звуков речи определяется как *фонематический*. Он формируется прижизненно, в процессе общения в зависимости от речевой среды, в которой воспитывается ребенок. Овладение иностранным языком предполагает выработку системы фонематического слуха, для чего необходима система упражнений. Музыкальный слух не в меньшей мере социален, чем речевой. Он воспитывается и формируется так же, как и речевой.

Основными количественными характеристиками слухового анализатора являются *абсолютный* и *дифференциальный пороги*. Нижний абсолютный порог соответствует интенсивности звука в децибелах, обнаруживаемого испытуемым с вероятностью 0,5; верхний порог — интенсивность, при которой возникают различные болевые ощущения (щекотание, покалывание, головокружение и т. д.). Между ними расположена область восприятия речи.

Оценка громкости и высоты очень коротких звуков затруднена. При длительности синусоидального тона 2—3 мс человек лишь отмечает его наличие, но не может определить его качество. Любой звук оценивается только как «щелчок». С увеличением длительности звука слуховое ощущение постепенно проявляется: человек начинает различать высоту и громкость. Минимальное время, необходимое для отчетливого ощущения высоты тона, равно примерно 50 мс.

Акустический анализатор обеспечивает также отражение и положения источника звука в пространстве: его расстояние и направление относительно субъекта.

С возрастом звуковая чувствительность понижается. Так, для четкого восприятия речи в 30 лет необходима громкость в 40 дБ, а для восприятия речи в 70 лет ее громкость должна быть не менее 65 дБ. Верхний порог звуковой чувствительности (по громкости) — 130 дБ, оптимальный уровень — 40–50 дБ.

Шум свыше 90 дБ вреден для человека. Опасны внезапные громкие звуки, бьющие по вегетативной нервной системе и ведущие к резкому сужению просвета кровеносных сосудов, учащению сердцебиения и повышению в крови адреналина.

Обонятельные и вкусовые ощущения. *Обонятельные ощущения* являются отражением запахов. Они возникают вследствие проникновения частиц пахучих веществ, распространяющихся в воздухе, в верхнюю часть носоглотки, где они воздействуют на периферические окончания *обонятельного анализатора*, заложенные в слизистой оболочке носа. Обоняние обеспечивает человека информацией о наличии в воздухе различных химических веществ.

У современного человека обонятельный анализатор развит хуже, чем у отдаленных его предков, поскольку у здорового человека ориентировочную функцию выполняют прежде всего зрение и слух. Так, например, чувствительность к запахам у собак больше, чем у людей, примерно в 1000 раз.

Вкусовые ощущения входят в группу контактных ощущений. Вкусовые ощущения являются отражением некоторых химических свойств вкусовых веществ, растворенных в воде или слюне. Основные вкусовые качества — это кислотность, соленость, сладость и горечь. Вероятно, все другие вкусовые ощущения вызываются сочетанием этих четырех качеств. Вкусовые ощущения играют важную роль в процессе питания при различении разных видов пищи и ее вкусовых качеств.

Кожные, тактильные и болевые ощущения. Кожные, тактильные и болевые ощущения образуются при контактном взаимодействии с предметами.

В кожных покровах имеется несколько анализаторных систем: тактильная, температурная, болевая.

Тактильные ощущения — это ощущения прикосновения. Система тактильной чувствительности неравномерно распределена по всему телу. Более всего скопление тактильных клеток наблюдается на ладонях, кончиках пальцев и губах.

Температурные ощущения возникают как ощущения холода и тепла.

Если прикоснуться к поверхности тела, а затем надавить на него, то давление может вызвать *болевое ощущение*. При этом может возникнуть колющая, режущая или жгучая боль. Болевая чувствительность имеет важное биологическое значение, поскольку сигнализирует о возможной физической опасности.

Таким образом, тактильная чувствительность дает знания о качествах предмета, а болевые ощущения сигнализируют организму о необходимости отдалиться от раздражителя.

Осязание. Кожные ощущения руки, объединяясь с мышечно-суставной чувствительностью, образуют осязание. *Осязание* — специфическая для человека, выработанная в процессе труда система познавательной деятельности руки, которая дает возможность более детального изучения предмета. Благодаря осязанию рука может отражать форму, пространственное расположение предметов, а также их фактуру. В этом осязание (по определению И.М. Сеченова) является чувством, параллельным зрению. Благодаря осязанию мы получаем знания о предметах, с которыми установлен контакт, а также об их поверхности: гладкая, шероховатая, липкая, жидкая, мягкая, твердая.

При детальном изучении взаимодействия ощущений, образующих осязание, были получены интересные экспериментальные данные (рис. 11): рисунки испытуемого выполнены на основе осязания без зрительного восприятия фигуры и сделаны им после первичного (а) и повторного (б) ощупывания шахматной фигуры как экспериментального объекта.

Благодаря осязанию испытуемый достаточно точно нарисовал объект ощупывания, причем повторное ощупывание позво-

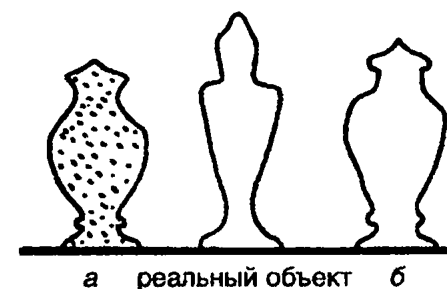


Рис. 11. Рисунки испытуемого после первичного (а) и повторного (б) ощупывания объекта

лило внести определенные уточнения по приближению рисунка к реальной шахматной фигуре.

3.5. Общие свойства ощущений

Различные виды ощущений характеризуются не только специфическими, но и общими для них свойствами. К *общим свойствам* ощущений относятся: качество, интенсивность, продолжительность и инерция ощущений.

Качество ощущения — сущностная особенность ощущений, позволяющая отличать одни виды ощущений от других. Каждый вид ощущений имеет свои специфические особенности, отличающие его от других видов (например, слуховые от зрительных), а также вариации ощущений внутри данного вида (например, по цвету, насыщенности). Так, слуховые ощущения характеризуются высотой, тембром, громкостью, зрительные — цветовым тоном, насыщенностью, светлотой.

Интенсивность ощущений — это количественная характеристика ощущений, т. е. большая или меньшая сила их проявления. Интенсивность ощущений определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора.

Продолжительность ощущений — временная характеристика ощущений. Она определяется функциональным состоянием органов чувств и зависит от времени воздействия раздражителя и его интенсивности.

Инерция ощущений проявляется в том, что ощущение не возникает одновременно с началом действия раздражителя и не исчезает одновременно с прекращением его действия, а сохраняется еще некоторое время. Длительность инерции ощущений не является константной величиной, а зависит от ряда факторов.

3.6. Основные закономерности ощущений

К основным закономерностям ощущений относятся: чувствительность и временные характеристики ощущений, пороги чувствительности, основной психофизический закон, адаптация и взаимодействие ощущений.

Чувствительность и временные характеристики ощущений. Под *чувствительностью* понимают способность человека иметь ощущения. Однако ощущения возникают не сразу.

Временные характеристики анализатора определяются временем, необходимым для возникновения ощущения при тех или иных условиях деятельности. Существуют временной порог и латентный период.

Временной порог — минимальная продолжительность воздействия раздражителя, необходимая для возникновения ощущения.

Между началом действия раздражителя и появлением ощущения проходит определенное время, которое называется *латентным периодом*. Во время латентного периода происходит преобразование энергии воздействующих стимулов в нервные импульсы, их прохождение по специфическим и неспецифическим структурам нервной системы, переключение с одного уровня нервной системы на другой.

Это время определяется следующими характеристиками:

- *интенсивностью сигнала* (так называемый закон силы: чем сильнее раздражитель, тем реакция на него короче);
- *его значимостью* (реакция на значимый для человека сигнал короче, чем на сигналы, не имеющие для него значения);
- *сложностью работы* (чем сложнее выбор нужного сигнала среди остальных, тем реакция на него будет больше);
- *возрастом* и другими индивидуальными особенностями человека.

Для исчезновения ощущения после окончания воздействия также требуется некоторое время, которое определяется как инерция.

Инерция — время, в течение которого ощущение сохраняется после окончания воздействия раздражителя. Известно, например, что инерция зрения у нормального человека составляет 0,1–0,2 с, поэтому время действия сигнала и интервал между появляющимися сигналами должны быть не меньше времени сохранения ощущения, равного 0,2–0,5 с. В противном случае во время прихода нового сигнала у человека будет оставаться образ предыдущего. Этот эффект успешно используется в кинематографе, когда отдельные изображения на киноленте воспринимаются нами как непрерывный процесс. Мы не замечаем перерывов между отдельными кадрами кинофильма, которые оказываются заполненными следами от предшествующего кадра.

Считается, что инерция зрения является важнейшим условием различения. За время инерции осуществляется усреднение световых воздействий на сетчатку, необходимое для выделения полезного сигнала из шума. С его увеличением растет и разрешающая способность глаза.

Пороги ощущений. Для того чтобы в результате действия раздражителя на органы чувств возникло ощущение, необходимо, чтобы вызывающий его стимул достиг определенной величины, т. е. порога чувствительности. Выделяют два типа порогов чувствительности: *абсолютный* и *дифференциальный* (или порог чувствительности к различению).

Наименьшая сила раздражителя, при которой возникает едва заметное ощущение, называется *нижним абсолютным порогом ощущения*.

Нижнему порогу ощущений противостоит верхний порог. Наибольшая сила раздражителя, при которой еще возникает ощущение данного вида, называется *верхним абсолютным порогом ощущения*. Верхний порог ограничивает чувствительность с большей стороны, причем до определенного предела, выше которого возникает болевое ощущение или не происходит изменений в интенсивности ощущений.

С учетом изложенного отметим, что чем больше величина стимула, тем выше вероятность его обнаружения. По мнению психологов (А.А. Крылов с соавторами и др.), в околопороговой области эта вероятность подчиняется нормальному закону распределения. График зависимости вероятности обнаружения от величины стимула в околопороговой области приведен на рис. 12.

Чтобы оценить величину абсолютного порога, необходимо задать требуемую вероятность положительных ответов испытуемых. Чаще всего используют 50- и 75%-ные пороги, т. е. значения стимулов, при которых испытуемые его обнаруживают в

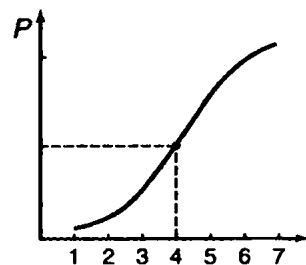


Рис. 12. Зависимость вероятности обнаружения от величины стимула в околопороговой области: по оси абсцисс отложены значения используемых стимулов, а по оси ординат — соответствующие вероятности

50 % или 75 % случаев соответственно. Пороги ощущений индивидуальны для каждого человека и изменяются на протяжении его жизни.

Ощущения, кроме величины абсолютного порога, также характеризуются порогом к различению, который называется *дифференциальным порогом*.

Дифференциальный порог — наименьшая величина различий между раздражителями, когда разница между ними еще улавливается. Например, если положить на руку груз весом 100 г, а затем прибавить к этому весу еще 1 г, то этой прибавки человек ощутить не сможет. Для того чтобы ощутить прибавку к весу, необходимо добавить 3–5 г. Немецкий психофизик Э.-Г. Вебер, изучая ощущение тяжести, пришел к выводу, что, сравнивая объекты и наблюдая различия между ними, мы воспринимаем не различия между объектами, а отношения различия к величине сравниваемых объектов. Так, если к грузу в 100 г необходимо прибавить 3 г, чтобы почувствовать разницу, то к грузу в 200 г, чтобы почувствовать разницу, необходимо добавить 6 г.

Дифференциальный порог ощущений для разных органов чувств различен, но для одного и того же анализатора он представляет собой постоянную величину. Например, относительный порог различения яркости света равен $1/100$, громкости звука — $1/10$, вкусовых воздействий — $1/5$.

Указанные закономерности являются психофизиологическими зависимостями. Они были открыты в первой половине XIX в. французским физиком П. Бугером, затем подтверждены и уточнены немецким психофизиком Э.-Г. Вебером и получили название закона Бугера–Вебера.

Закон Бугера–Вебера гласит: дифференциальный порог ощущения для разных органов чувств различен, но для одного и того же анализатора представляет собой постоянную величину.

Сама же постоянная величина получила название *константы Вебера*.

Значение константы Вебера для различных органов чувств приведены в табл. 2.

Нижние и верхние абсолютные пороги ощущений (*абсолютная чувствительность*) и дифференциальные пороги различения (*относительная чувствительность*) характеризуют пределы человеческой чувствительности.

Таблица 2

Значение константы Вебера для различных органов чувств

Ощущения	Значение константы
Изменение высоты звука	0,003
Изменение яркости света	0,017
Изменение давления на поверхность кожи	0,140
Изменение веса предмета	0,020
Изменение громкости звука	0,100

Наряду с этим различаются *оперативные пороги* ощущений — величина сигнала, при которой точность и скорость его различения достигает максимума. Эта величина на порядок больше, чем величина порога различения, и применяется в различных практических расчетах.

Основной психофизический закон. Опираясь на положение о равенстве минимальных различий между ощущениями и соотношением Вебера, немецкий ученый Г.-Т. Фехнер вывел психофизическую закономерность, которая получила наименование *основной психофизический закон*. На основании этого закона сила ощущения пропорциональна логарифму величины действующего раздражителя:

$$R = C (\lg S - \lg S_0),$$

где R — интенсивность ощущения; C — константа, связанная с соотношением Вебера; S — интенсивность действующего стимула; S_0 — абсолютный порог.

Примерно через 100 лет после этого американский ученый С. Стивенс выдвинул идею возможности непосредственной количественной оценки человеком своих ощущений. Он уточнил основной психофизический закон, установил, что зависимость между ощущением и физическим стимулом имеет не *логарифмический*, а *степенной характер*, и вывел следующую формулу:

$$R = C (S - S_0)^2.$$

Позднее были предложены другие уточнения основного психофизического закона, в частности отечественным психологом Ю.М. Забродиным, который ввел дополнительную константу, учитывающую условия наблюдения и задачи, стоящие перед субъектом.

Понятие и основные характеристики сенсорного ряда. Диапазон наших ощущений образует *сенсорный ряд*. Несмотря на то что абсолютный и дифференциальный пороги представляют собой явно различные характеристики, за этими понятиями стоит общий принцип или одно и то же допущение.

Данное допущение состоит в следующем. Предполагается, что сенсорный ряд дискретен (т. е. прерывен). Это означает, что до определенных пределов ощущение есть, а потом пропадает.

Представление, что наша сенсорная система устроена по пороговому, прерывистому принципу, получило название *концепции дискретности сенсорного ряда*, ее автором является Г.-Т. Фехнер. Причем эта точка зрения распространяется как на абсолютный, так и на дифференцированный пороги.

Психофизики, воодушевленные идеей «абсолютного слуха», или точкой исчезновения ощущений, провели сотни экспериментов, чтобы определить пороги чувствительности. Они с удивлением установили, что порог как бы плавает. Иными словами, даже для очень слабых раздражителей существует некоторая вероятность их обнаружения, а для относительно сильных — возможна вероятность их необнаружения.

Зависимость вероятности обнаружения (различения) стимулов от их интенсивности получила название *психометрической функции*.

Если сенсорная система работает по дискретному принципу, психометрическая функция будет выглядеть следующим образом: до определенного уровня интенсивности стимула вероятность обнаружения равна нулю, потом — единице (рис. 13).

В последующем, основываясь на результатах психофизических исследований, И. Мюллер предложил идею о непрерывности сенсорного ряда. Ее суть состоит в том, что не существует порога как такового: любой стимул в принципе может вызвать ощущения. Реальная психометрическая функция в этом случае показана на рис. 14.

Теория непрерывности объясняет причину необнаружения некоторых слабых сигналов. Она состоит в том, что на возможность обнаружения стимула влияет не только его физическая интенсивность, но и расположенность сенсорной системы к ощущению. Данная расположенность зависит от множества случайных, плохо контролируемых факторов: усталости человека, степени его внимательности, мотивации, опыта и т. п. При этом одни факторы благоприятно действуют на способность наблюдателя к обнаружению сигнала (например, большой

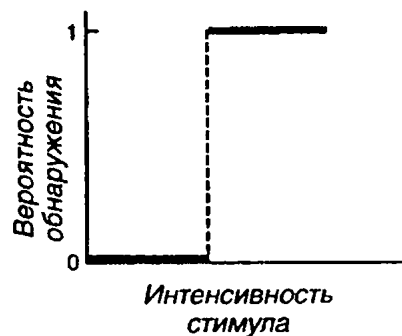


Рис. 13. Идеальная психометрическая функция (допущение о дискретности)



Рис. 14. Реальная психометрическая функция (допущение о непрерывности)

опыт), а другие — неблагоприятно (например, усталость). Соответственно неблагоприятные факторы уменьшают способность к обнаружению, а благоприятные — увеличивают. Поэтому нет оснований говорить о существовании какой-то особой точки на оси ощущений, где они прерываются, исчезают. Сенсорный ряд непрерывен. Если бы мы могли создать идеальные условия наблюдения, то сенсорная система восприняла бы сколь угодно малый сигнал.

Психометрическая кривая может быть получена для различных органов чувств и всех видов ощущений, причем для каждого вида ощущений существуют свои пороги.

Со времени научной дискуссии между Г.-Т. Фехнером и И. Мюллером прошло уже более 100 лет, но проблема дискретности—непрерывности сенсорного ряда до сих пор находится в поле зрения психологов. Исходные психофизические идеи вдохновили многих исследователей и позволили им создать массу психофизических концепций, интересных для теории и полезных в практическом плане.

Современные концепции порогов чувствительности характеризуются двумя особенностями: первая из них состоит в том, что различение и обнаружение трактуются как процесс, неотъемлемой частью которого является неопределенность и случайность; вторая — в том, что все глубже исследуются механизмы несенсорного порядка, в широком смысле — механизмы принятия решений, которые «приходят на помощь» сенсорной системе и позволяют различным способом решать сенсорные задачи.

Адаптация. Чувствительность анализатора нестабильна и изменяется в зависимости от различных условий. Например, находясь в помещении с какими-то запахами, мы через некоторое время перестаем чувствовать эти запахи, так как чувствительность анализатора постепенно понижается. Изменение чувствительности анализатора в результате его приспособления к силе и продолжительности действующего раздражителя называется *адаптацией*.

В зрительном анализаторе различают адаптации *темновую* и *световую*. Например, входя в плохо освещенное помещение, мы вначале не различаем предметы, но постепенно чувствительность анализатора повышается. Приведенный пример касается темновой адаптации. Если темновая адаптация связана с повышением чувствительности, то световая адаптация связана с понижением световой чувствительности.

Разные анализаторы имеют различную скорость и диапазон адаптации. Более быстро адаптируют обонятельные и тактильные анализаторы.

Выделяют следующие основные виды адаптации:

- притупление чувствительности под действием сильного раздражителя;
- притупление чувствительности под действием монотонного раздражителя;
- обострение чувствительности под действием слабого раздражителя.

Взаимодействие ощущений. Интенсивность ощущений зависит не только от силы раздражителей и уровня адаптации рецепторов, но и от раздражителей, воздействующих в данный момент на другие органы чувств.

Изменение чувствительности анализаторов под влиянием раздражителя других органов чувств называется взаимодействием ощущений. Взаимодействие ощущений проявляется в повышении и понижении чувствительности: слабые раздражители повышают чувствительность анализаторов, а сильные — понижают.

Взаимодействие ощущений проявляется в сенсibilизации, синестезии и контрасте.

Сенсibilизация (от лат. *sensibilis* — чувствительный) — повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и упражнения. Сенсibilизация может развиваться не только путем применения побочных раздражителей, но и путем уп-

ражнений. Так, у музыкантов развивается высокая слуховая чувствительность, у дегустаторов — обонятельные и вкусовые ощущения.

Синестезия — это возникновение под влиянием раздражения некоторого анализатора ощущения, характерного для другого анализатора. Так, например, при взаимодействии звуковых раздражителей у человека могут возникать зрительные образы. На явлении синестезии основана конструкция цветомузыкальных установок. Явление синестезии распространяется на все модальности. Нужно, однако, помнить, что проявления синестезии индивидуальны. Есть люди с очень яркой способностью к синестезии и люди, у которых она почти не наблюдается.

Это необходимо учитывать при разработке эргономических мероприятий по снижению утомления и монотонии в производственном процессе (соответствующее цветовое решение интерьеров цехов).

Еще одно из проявлений взаимодействия ощущений — их контраст. *Контраст ощущений* — это изменение интенсивности и качества ощущений под влиянием предшествующего или сопутствующего раздражителя. При одновременном действии двух раздражителей возникает *одновременный контраст* (примеры этого приведены при рассмотрении зрительных ощущений). Широко известно явление *последовательного контраста*. Ощущение кислого повышает чувствительность к сладкому. После холодного слабый тепловой раздражитель кажется горячим.

В заключение отметим, что человек рождается с готовыми органами чувств и готовой способностью к ощущениям. Однако люди по своим ощущениям отличаются друг от друга. Индивидуальные различия имеются во всех видах ощущений, но особенно заметны в зрении и слухе. Они проявляются в большей или меньшей чувствительности анализаторов, как общей, так и различительной. В течение жизни анализаторы совершенствуются, ощущения становятся более точными и развитыми. Например, разные люди имеют разную степень развития музыкального и фонематического (речевого) слуха, что выражается в точности различения высоты музыкальных звуков и точности различения фонем родного и иностранных языков. Лица с хорошо развитым фонематическим слухом легко усваивают иностранные языки. Вместе с тем изучение иностранных языков способствует развитию фонематического слуха.

Уровень чувствительности зависит от прирожденных особенностей анализаторов и от условий жизни человека, его воспитания и характера труда. Условиями развития ощущений человека также является его активная и разнообразная практическая и профессиональная деятельность. Известно, например, что опытные сталевары могут по тончайшим оттенкам цвета и яркости раскаленных стенок и свода печи определить температуру с точностью до десятков градусов. Текстильщики различают несколько десятков оттенков черного цвета. Летчики на слух определяют разницу в количестве оборотов мотора с точностью до 3 %.

Развитие ощущений в профессиональной деятельности осуществляется применительно к особенностям данной деятельности. При этом возможно, во-первых, повышение чувствительности в том анализаторе, к которому предъявляет требования данная профессия, а во-вторых, повышение чувствительности в тех анализаторах, благодаря которым осуществляется компенсация сенсорных дефектов.

Вопросы для самоконтроля

1. Структура приема информации.
2. Понятия об ощущениях и их возникновении.
3. Классификация ощущений.
4. Виды ощущений и их основные особенности.
5. Общие свойства ощущений.
6. Основные закономерности ощущений.
7. Чувствительность и временные характеристики ощущений.
8. Взаимодействие ощущений.
9. Развитие ощущений.

ГЛОССАРИЙ

Абсолютный порог ощущения верхний — максимальная сила раздражителя, при которой еще возникает адекватное действующему раздражителю ощущение.

Абсолютный порог ощущения нижний — минимальная сила раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение. Определяет уровень абсолютной чувствительности данного анализатора.

Абстрагирование (от лат. abstractio — отвлечение) — операция мышления, посредством которой субъект, вычленив какие-либо признаки изучаемого объекта, отвлекается от остальных.

Агглютинация (от англ. agglutination — склеивание) — механическое соединение, комбинация отдельных элементов или частей нескольких предметов в один образ.

Агрессивное поведение — враждебные действия, целью которых является нанесение страдания, ущерба другим; одна из форм реакций на фрустрацию потребностей и конфликт.

Агрессия (от лат. aggressio — нападение) — один из механизмов психологической защиты. Возникает как защита от фрустрации, при этом направляется не на фрустрирующий фактор, а на некий вторичный объект, ошибочно принимаемый за источник фрустрации.

Адаптация сенсорная — изменение чувствительности анализатора в результате его приспособления к силе и продолжительности действующего раздражителя.

Адаптация эмоциональная — притупление, снижение интенсивности эмоциональных реакций (вплоть до полного их исчезновения) при долгом повторении одних и тех же воздействий.

Аккомодация (от лат. accommodatio — приспособление к чему-либо) — 1) изменение кривизны хрусталика глаза при приближении или удалении предмета, на который смотрит человек; 2) в теории Ж. Пиаже — способ изменения схем действий индивида вследствие взаимодействия со средой.

Аккумуляция аффективная — накопление аффективного возбуждения в результате повторения провоцирующих аффект си-

туаций, что приводит к аффективному взрыву при отсутствии исключительных обстоятельств.

Активация — нейронное возбуждение ретикулярной формации ствола мозга с сопутствующими изменениями электроэнцефалографических показателей коры.

Акцентирование (или **заострение**) — выделение и подчеркивание какой-либо части, детали в создаваемом образе.

Акцептор действия — в теории функциональных систем П.К. Анохина афферентная модель ожидаемого результата.

Амбивалентность (от лат. ambo — оба и valentia — имеющий силу) — противоречивость эмоционального переживания, связанная с двойственным отношением к чему- или кому-либо и характеризующаяся его одновременным принятием и отвержением.

Анализ — мыслительная операция, с помощью которой осуществляется мысленное расчленение предмета, явления, ситуации и выявление составляющих его элементов, частей, моментов.

Анализ результатов деятельности — методы опосредованного изучения психологических явлений по практическим результатам и предметам труда, в которых воплощаются творческие силы и способности людей.

Анализатор — специальный нервный аппарат, принимающий воздействие определенных раздражителей и трансформирующий их в ощущения.

Анкетирование — вид письменного опроса, существенной особенностью которого является опосредованный характер взаимодействия между исследователем и респондентом (отвечающим), которые общаются при помощи анкеты, причем респондент сам читает предлагаемые ему вопросы и сам фиксирует свои ответы.

Антиципация (от лат. anticipatio — предвосхищаю) — способность человека предвидеть будущее, предстоящие события.

Апатия — равнодушное, безразличное настроение, полное отсутствие эмоционально окрашенного отношения к окружающему миру и самому себе.

Апперцепция — зависимость восприятия от опыта, знаний, интересов и установок личности.

Архетипы — в теории К.-Г. Юнга универсальные прообразы поведения, мышления, мировосприятия. Проявляют себя независимо от индивидуального опыта человека.

Ассимиляция (от лат. *assimilatio* — усвоение, уподобление, слияние) — в теории Ж. Пиаже процесс приспособления новой информации к существующим у индивида схемам действий, не изменяя их в принципе.

Ассоциация — связь между психическими явлениями, при которой одно явление вызывает в сознании другое благодаря их схожести, смежности или противоположности.

Атрибуция (от лат. *attribuo* — придаю, наделяю) — приписывание субъектом предполагаемых причин какому-либо интерпретируемому явлению.

Аттракция (от лат. *attrahere* — привлекать, притягивать) — привлекательность другого человека, на основе которой возникает привязанность как личностная потребность в общении с этим человеком, как особая социальная установка на этого человека, как специфическое эмоциональное отношение к нему (симпатия и любовь).

Аффект — интенсивная и кратковременная эмоциональная реакция на внезапные, чаще всего угрожающие ситуации, сопровождающаяся выраженными экспрессивными и вегетативными проявлениями.

Аффект неадекватности — отрицательное эмоциональное переживание, возникающее в связи с неуспехом в деятельности и характеризующееся либо игнорированием самого факта неуспеха, либо нежеланием признать себя его виновником.

Аффективные следы (или **аффективные комплексы**) — образование специфического опыта, актуализирующегося при столкновении с отдельными элементами вызвавшей аффект ситуации и предупреждающего о возможном ее повторении.

Афферентные пути — нервные каналы, обеспечивающие передачу нервного возбуждения от рецепторов в кору головного мозга.

Беседа — вид устного опроса, характеризующийся большой свободой проведения, как правило, непринужденной обстановкой, а также возможностью изменять содержание вопросов в зависимости от ситуации и особенностей испытуемого. Является достаточно универсальным методом, который может применяться на разных стадиях исследования (как для проведения первичной ориентировки, так и для уточнения выводов, полученных другими методами, особенно методами наблюдения).

Бессознательное — совокупность психических явлений, в функционировании и влиянии которых человек не отдает себе отчета.

Бинокулярное зрение (от лат. *binī* — два и *oculus* — глаз) — механизм восприятия глубины, удаленности и объемности предметов (стереоскопическое восприятие).

Бихевиоризм (от англ. *behavior* — поведение) — психологическое направление, подчеркивающее роль научения и приоритет объективных методов при изучении человека.

Благо — в концепции В.С. Магуна, состояния и процессы субъекта и его внешней среды, которые являются причинами (факторами, условиями) его сохранения и развития.

Боль — неприятное ощущение, которое сопровождает повреждение тканей и побуждает человека к защитному или восстанавливающему поведению.

Валентность — привлекательность, притягательность чего-либо.

Валидность — мера соответствия результатов исследования объективным внешним критериям, такое качество метода, которое выражается в соответствии тому, для изучения и оценки чего он предназначен.

Вегетативная нервная система — часть нервной системы, осуществляющая управление деятельностью внутренних органов: пищеварением, кровообращением, дыханием, обменом веществ и др.

Вербальные функции (от лат. *verbalis* — словесный) — процесс оперирования различными формами знакового (словесного) материала.

Вестибулярный аппарат — анализатор, позволяющий оценивать положение тела в пространстве и изменения направления движения.

Взаимодействие ощущений — изменение (повышение или понижение) чувствительности анализаторов под влиянием раздражителя других органов чувств.

Вина — переживание, возникающее в ситуации нарушения внутреннего морально-этического стандарта поведения, сопровождающееся самоосуждением и раскаянием.

Влечение — первичное неосознаваемое побуждение, проявление потребности человека в чем-либо. Тесно связано с элементарными чувствами удовольствия и неудовольствия.

Внимание — направленность и сосредоточенность сознания на определенных объектах или определенной деятельности при отвлечении от всего остального.

Внимание непроизвольное — внимание, возникающее без намерения человека увидеть или услышать что-либо, без заранее поставленной цели и усилий воли, обычно под воздействием сильного, нового или неожиданного раздражителя.

Внимание послепроизвольное — внимание, наступающее после произвольного через вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес, в результате чего сосредоточенность сохраняется в течение длительного времени без напряжения и волевых усилий.

Внимание произвольное — активное, целенаправленное сосредоточение сознания, поддержание уровня которого связано с определенными волевыми усилиями, необходимыми для борьбы с более сильными воздействиями.

Внутренняя среда организма — комплекс жидкостей (крови, лимфы, тканевой жидкости), омывающих клеточные элементы и принимающих определенное участие в питании и обмене органов и тканей.

Воля — психический процесс достижения сознательно поставленных целей с преодолением различных внешних и внутренних препятствий. Обеспечивает сознательное регулирование психической деятельности и независимость поведения от объективных причин.

Воображение — психический процесс создания новых образов на основе ранее воспринятых, отражение реальной действительности в новых непривычных сочетаниях и связях. Воображение позволяет человеку выйти за пределы реального мира во времени и пространстве, дает возможность еще до начала работы представить себе результат труда, играет огромную роль в преобразовании объективного мира.

Воображение активное — создание образов по желанию человека, когда он усилием воли вызывает у себя соответствующие образы.

Воображение воссоздающее — разновидность активного воображения, создание тех или иных образов по их описанию.

Воображение пассивное — создание образов, которые не воплощаются в жизнь, не реализуются в деятельности. Образы пассивного воображения возникают спонтанно, помимо воли и желания человека.

Воображение творческое — разновидность активного воображения, возникающее в процессе труда и предполагающее самостоятельное создание образов, реализуемых в оригинальных и общественно значимых продуктах деятельности.

Восприятие — психический процесс целостного отражения предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии на наши органы чувств.

Восприятие времени — отражение объективной длительности, скорости, темпа, ритма и последовательности явлений действительности.

Восприятие движения — отражение изменения положения, которое предмет занимает в пространстве.

Восприятие объектов — построение целостных образов объектов материальной действительности.

Восприятие пространства — интегрированный образ из восприятия формы, величины, взаимного расположения объектов, их удаленности и направления, в котором они находятся.

Воспроизведение — процесс извлечения сохраненной в памяти информации, реконструкция информации без повторного восприятия объекта.

Временной порог — минимальная продолжительность воздействия раздражителя, необходимая для возникновения ощущения.

Высшие психические процессы — сложные, прижизненно формирующиеся системные психические процессы, социальные по своему происхождению (произвольная память, речь и др.).

Галлюцинация — форма пассивного непреднамеренного воображения, при которой человеком воспринимается несуществующий объект, однако он абсолютно убежден в его реальности. Является результатом тех или иных нарушений психики или работы организма и сопровождает некоторые болезненные состояния.

Генерализация эмоциональная (от лат. *generalis* — общий) — возникновение эмоциональных переживаний под воздействием индифферентных раздражителей, схожих с эмоциогенными.

Гештальт (от нем. *Gestalt* — форма, структура) — целостные (несводимые к сумме своих частей) структуры сознания.

Гиперболизация — увеличение или уменьшение образа предмета, изменение количества частей предмета или их смещение.

Гипертимия — повышенный фон настроения, характеризующийся жизнерадостностью, бодростью, оптимистичностью, двигательным и речевым возбуждением

Гипоталамус (от греч. *hupo* — под и *thalamos* — комната; син. — *подбугорье*) — отдел промежуточного мозга, расположенный к низу от таламуса под гипоталамической бороздой и представляющий собой скопление нервных клеток с многочисленными афферентными и эфферентными связями.

Гипотеза — научно обоснованное, вполне вероятное предположение, требующее специального доказательства для своего окончательного утверждения в качестве теоретического положения.

Гнев — эмоция, вызываемая состоянием дискомфорта, ограничения или фрустрации, характеризующаяся мобилизацией энергии, высоким уровнем мышечного напряжения, самоуверенностью и порождающая готовность к нападению или другим формам активности.

Гомеостаз — тенденция организма поддерживать относительно стабильное состояние своей внутренней среды посредством различных форм саморегуляции.

Грезы — форма пассивного воображения, связанная с потребностями человека и выступающая как замена деятельности, уход от действительности, от кажущихся неразрешимыми задач.

Дедукция (от лат. *deductio* — выведение) — вид умозаключения, в котором осуществляется переход от общего к частному.

Депрессия (от лат. *depressio* — подавленность) — синдром, характеризующийся пониженным настроением, торможением интеллектуальной и моторной деятельности, снижением витальных побуждений, пессимистическими оценками себя и своего положения в окружающей действительности.

Депривация — лишение, утрата или приближающаяся к ним по выраженности и значению для субъекта недостаточность чего-то желанного, необходимого.

Деятельность — система процессов активного и целенаправленного взаимодействия человека с окружающим предметным миром, в ходе которого он реализует определенные жизненные отношения к нему и удовлетворяет ведущие потребности.

Деятельность внешняя — предметно-практическая деятельность.

Деятельность внутренняя — умственная деятельность. Формируется на основе внешней в процессе ее интериоризации и имеет единую с ней структуру.

Динамические стереотипы (от греч. *dinamikos* — подвижный, *stereos* — отпечаток) — интегральная система первичных условно-рефлекторных ответов, соответствующая сигнальной, порядковой и временной характеристике стимульного ряда. Вся система условно-рефлекторных ответов разворачивается в полном объеме при предъявлении даже одного стимула, имеющего ответ в цепочке рефлексов.

Дистимия (или *гипотимия*) — сниженный, тоскливо-печальный фон настроения, характеризующийся пассивностью, унынием и пессимистичным отношением к действительности.

Дисфория — злобно-тоскливое настроение, характеризующееся раздражительностью, циничностью, недовольным, враждебным или агрессивным отношением ко всему окружающему.

Дифференциация (от лат. *differentia* — различие) — сторона процесса развития, связанная с разделением, расчленением глобальных, целостных и однородно-простых (слитных) форм на части, ступени, уровни, формы. Результатом дифференциации может быть как полная автономия выделившихся систем, так и установление новых взаимосвязей между ними, т. е. усложнение системы.

Доминанта — временно господствующий в коре головного мозга очаг возбуждения. Характеризуется способностью накапливать в себе возбуждения и тормозить работу других нервных центров.

Желание — осознаваемое побуждение, особенностью которого является ясное и определенное представление цели, к которой стремится человек, при отсутствии или смутном представлении о средствах, с помощью которых эту цель можно достигнуть.

Забывание — процесс, приводящий к невозможности или ошибочности воспроизведения закрепленного в памяти материала, к утрате его четкости и уменьшению объема.

Закон Бугера-Вебера — один из фундаментальных психофизических законов: дифференциальный порог ощущения для разных органов чувств различен, но для одного и того же анализатора представляет собой постоянную величину.

Запечатление — непреднамеренное, произвольное запоминание.

Запоминание — процесс, посредством которого вновь поступающая информация связывается с уже имеющейся в памяти.

Знак — некая внешняя чувственная данность, условный заместитель или метка чего-то другого. Является чувственным носителем значения слова.

Значение — обобщенное отражение предметного содержания слова, свернутая, идеально представленная операция, общественно выработанный способ действия с предметом.

Идентификация — стадия восприятия, на которой происходит отождествление двух одновременно воспринимаемых образов, или отнесение воспринимаемого объекта к эталону, хранящемуся в памяти.

Идеомоторика — микродвижения, сопровождающие создание образов представлений.

Избирательность восприятия — преимущественное выделение одних объектов по сравнению с другими.

Иллюзия — искаженное восприятие реально существующей действительности.

Импринтинг (от англ. imprint — запечатлеть) — способность новорожденных в первые дни и часы жизни рецепторно фиксировать и запоминать подвижные предметы, находящиеся в непосредственной близости. Превращение случайно возникшей ситуации в мотивационную.

Индукция (от лат. inductio — введение) — вид умозаключения, в котором осуществляется переход от частного к общему, от отдельных фактов к общим выводам, обобщениям.

Инерция сенсорная — время, в течение которого ощущение сохраняется после окончания воздействия раздражителя.

Инсайт — внезапное и невыводимое из прошлого опыта понимание существующих отношений и структуры ситуации в целом, посредством которого осуществляется осмысленное решение проблемы.

Инстинкт — совокупность врожденных действий человека, представляющих собой сложные безусловные рефлексы, необходимые для адаптации и выполнения жизненно важных функций (пищевой, сексуальный и защитный инстинкты, инстинкт самосохранения и т. д.).

Интеграция — объединение в единое целое ранее разнородных частей и элементов. Характеризуется ростом объема и интенсивностью взаимосвязей и взаимодействия между элементами, их упорядочиванием и самоорганизацией в целостное образование с появлением качественно новых свойств.

Интеллект — обобщенная характеристика умственных способностей человека; глобальная интегральная способность человека, характеризующая его возможности к адаптации.

Интеллект искусственный — искусственные системы, способные решать мыслительные задачи.

Интеллект сенсомоторный — в концепции Ж. Пиаже это первая стадия в развитии интеллекта (от рождения до 2 лет). Мыслительные операции предстают сначала в виде элементарных действий с конкретными предметами (схемы действий), затем они интегрируются с другими действиями и в ходе последующего развития интериоризируются, что ведет к возникновению собственно мыслительных операций.

Интервью (от англ. interview — встреча, беседа) — метод получения информации на основе вербальной коммуникации, вид беседы исследователя с лицом или группой лиц, ответы которых служат исходным материалом для научных обобщений.

Интерес — в теории К. Изарда это интеллектуальная эмоция, чувство вовлеченности, повышающее способность человека к восприятию и обработке поступающей из внешнего мира информации, стимулирующее и упорядочивающее его активность.

Интериоризация (от лат. interior — внутренний) — формирование внутренних структур человеческой психики в процессе осуществления внешней деятельности.

Интерференция (от лат. inter — взаимно, между собой и ferio — ударяю, поражаю) — взаимодействие нескольких процессов, при котором возникает нарушение (подавление) одного из них.

Интроспекция (от лат. introspecto — смотрю внутрь) — 1) самонаблюдение за собственными состояниями сознания; 2) метод исследования, предложенный В. Вундтом для изучения психических явлений, прежде всего их качественных характеристик.

Интуитивная оценка объекта — в теории М. Арнольд это познавательная детерминанта эмоций, характеризующаяся мгновенностью, непосредственностью и непреднамеренностью.

Информация прагматическая — в теории П.В. Симонова это информация о средствах, ресурсах и времени, которыми субъект располагает в данный момент.

Информация прогностическая — в теории П.В. Симонова это информация о средствах, ресурсах и времени, прогностически необходимых для удовлетворения потребности.

Иррадиация эмоциональная — распространение эмоционального переживания с обстоятельств, его первоначально вызвавших, на все, что человеком воспринимается.

Квазипотребность — в теории К. Левина это потребность, возникающая на основе намерений субъекта и принятых им задач.

Классификация — способность группировать объекты по какому-либо признаку.

Когнитивные процессы — совокупность процессов, обеспечивающих преобразование сенсорной информации от момента попадания стимула на рецепторные поверхности до получения ответа в виде знания.

Когнитивный диссонанс — расхождение между ожидаемой и действительной информацией.

Кожно-гальваническая реакция (КГР) — изменение электрического сопротивления или разности потенциалов кожи под влиянием возникающих эмоций.

Колбочки — светочувствительные клетки, расположенные в центре сетчатки, функционируют только при дневном свете и отражают хроматические цвета (обеспечивают цветовое зрение).

Коммуникация — передача информации посредством языка и других знаковых средств.

Коллективное бессознательное — в теории К.-Г. Юнга это глубинная часть бессознательного, в которой запечатлен общечеловеческий опыт в виде архетипов — универсальных прототипов поведения, мышления, мировосприятия.

Конвенциональная мимика — общепринятый в данной культуре способ выражения эмоций.

Конвергенция глаз (от лат. convergo — сближаюсь, схожусь) — сведение зрительных осей в одну точку. Необходима для того, чтобы изображение рассматриваемого объекта не двоилось.

Константность восприятия — независимость от изменения условий восприятия (освещенности, расстояния, угла зрения и т. д.), благодаря чему предметы воспринимаются как относительно неизменные по форме, цвету, величине.

Контент-анализ — метод выявления психологических особенностей автора текста (или других носителей информации), в котором выделяются смысловые единицы и осуществляется замер частоты их повторения.

Контраст ощущений — изменение интенсивности и качества ощущений под влиянием предшествующего или сопутствующего раздражителя.

Концепция дискретности сенсорного ряда — представление об устройстве сенсорной системы по пороговому, прерывистому принципу (Г.-Т. Фехнер).

Латентный период — время, которое проходит между началом действия раздражителя и появлением ощущения.

Личное бессознательное — в теории К.-Г. Юнга это часть бессознательного, которая возникает в результате собственного опыта человека и содержит вытесненные индивидуальные впечатления и переживания.

Локус контроля — система убеждений человека относительно того, в какой степени он контролирует события в своей жизни и где располагаются силы, влияющие на его судьбу и исход любых его действий.

Ментализация потребности — отражение в сознании содержания потребности или отдельных ее сторон.

Метод — путь научного исследования или способ познания какой-либо реальности, совокупность приемов и операций, направленных на изучение психологических явлений.

Метод биографический — анализ материалов биографического характера, проливающий свет на психологические особенности личности человека и их развитие (установление конкретных биографических данных личности, изучение ее автобиографии, дневников, писем, воспоминаний и свидетельств очевидцев, а также аудио- или видеозаписей, кино- и фотодокументов и других материалов).

Метод экспертных оценок — метод, который используется на начальном этапе исследования при определении проблемы и целей исследования и на заключительном этапе как один из способов контроля и проверки полученной информации.

Методика — сумма частных приемов, позволяющих применять тот или иной метод к данной специфической предметной

области для накопления и систематизации эмпирического материала.

Методология — учение о принципах построения, формах и методах научного познания и преобразования действительности.

Методы статистические — математические методы, применяемые при анализе полученных в исследовании данных. Основываются на законах больших чисел, что требует достаточно большого количества наблюдений. Полученные при статистической обработке материала выводы могут отличаться различной степенью вероятности объективной возможности повторения или обнаружения при данных условиях.

Мечта — форма активного воображения, представляющая собой отодвинутые во времени желания и являющаяся необходимым условием претворения в жизнь творческих сил человека, направленных на преобразование действительности; положительно окрашенная долговременная мотивационная установка, направленная в будущее.

Мишени — координированные движения глаз, бровей, губ, носа и т. д.

Мнемические процессы — совокупность процессов, обеспечивающих функционирование механизмов памяти: запоминания, сохранения, воспроизведения и забывания.

Мнемоника (или мнемотехника) — система приемов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем припоминаемого материала путем образования искусственных ассоциаций, часто с использованием образного мышления.

Модальность ощущений — качественная характеристика ощущений, отражающая основной источник информации (зрительная, слуховая и т. д.).

Моделирование — метод исследования, который заключается в построении моделей психических явлений и в изучении функционирования этих моделей с использованием полученных результатов в качестве данных о закономерностях функционирования психики.

Модель редукции влечения — в теории З. Фрейда это модель функционирования влечения, построенная на гомеостатическом (равновесие организма тем выше, чем ниже уровень накопившегося напряжения) и гедонистическом (всякое снижение уровня напряжения сопровождается чувством удовлетворения, всякое повышение — чувством неудовлетворения) принципах.

Мотив (от лат. *movere* — приводить в движение) — 1) внутреннее побуждение к тому или иному виду активности, связанное с удовлетворением потребностей и (или) достижением целей; 2) в теории А.Н. Лентьева это предмет удовлетворения потребности.

Мотивация — внутренняя детерминация поведения и деятельности человека, а также психический процесс преобразования внешних воздействий во внутренние побуждения; вся совокупность различных побуждений: мотивов, потребностей, интересов, стремлений, целей, влечений и т.д., что в наиболее широком смысле подразумевает детерминацию поведения вообще.

Мотивы смыслообразующие — в теории А.Н. Леонтьева это мотивы, побуждающие и направляющие деятельность и вместе с тем придающие ей личностный смысл.

Моторика — двигательные функции организма, осуществляемые скелетно-мышечной системой.

Мышление — психический процесс опосредованного и обобщенного познания объективной действительности.

Мышление наглядно-действенное — вид мышления, связанный с практическим преобразованием деятельности, осуществляемым с реальными предметами.

Мышление наглядно-образное — вид мышления, характеризующийся опорой на представления и образы.

Мышление практическое — вид мышления, направленный на преобразование окружающей действительности на основе постановки цели, выработки планов, а также на слове восприятия и манипулирования реальными предметами.

Мышление теоретическое — вид мышления, направленный на открытие законов, свойств объектов.

Наблюдение — преднамеренное, систематизированное и целенаправленное восприятие внешнего поведения человека с целью его последующего анализа и объяснения без какого-либо преднамеренного вмешательства со стороны наблюдателя.

Наблюдение включенное — наблюдение, в ходе которого исследователь является непосредственным участником того процесса, который изучается, и фиксирует его как бы изнутри.

Наблюдение свободное — наблюдение, не имеющее заранее установленной программы, однако предполагает наличие замысла и системы методологических приемов контроля и осмысления результатов. Чаще применяется на начальной ста-

дии исследования для определения проблемной ситуации и получения более конкретных знаний об объекте исследования.

Наблюдение скрытое — наблюдение, при котором человек или группа людей не знают и не подозревают о том, что за ними наблюдают. Применяется тогда, когда характер наблюдаемого процесса или явления может внезапно и существенно измениться, если испытуемый узнает, что за ним наблюдают.

Наблюдение стандартизированное — последовательное и целенаправленное наблюдение, проводимое строго в соответствии с намеченной программой.

Надежность — качество метода исследования, позволяющее получить одни и те же результаты при многократном его использовании.

Намерение — 1) в теории К. Левина это волевой акт, создающий ситуации, позволяющие человеку положиться на действие внешних стимулов так, что выполнение намеренного действия становится уже не волевым действием, а автоматическим, вытекающим из непосредственного требования окружающего поля; 2) в концепции Л.И. Божович это побудитель действий, направленных на достижение промежуточных целей в процессе удовлетворения потребности человека. Связано с интеллектуальной активностью человека (осознанием средств достижения цели и принятием решения).

Настроение — длительное эмоциональное состояние, интегрирующее все возникающие эмоциональные отклики на внешние и внутренние воздействия без отчетливого осознания их предметного содержания и образующее общий эмоциональный фон жизнедеятельности человека.

Обнаружение — стадия восприятия, на которой наблюдатель выделяет объект из фона, но еще не может судить о его форме и признаках.

Обобщение — мыслительная операция, с помощью которой осуществляется нахождение общих и характерных признаков и качеств данного класса объектов и явлений окружающей действительности. Является основой для формирования понятий.

Объект исследования — явление или процесс, на которые направлено исследование.

Объем внимания — количество объектов или их элементов, которые могут быть одновременно восприняты с одинаковой степенью ясности и отчетливости в один момент.

Опознание — стадия восприятия, на которой человек выделяет существенные признаки объекта и относит его к определенному классу.

Опрос — метод изучения психологических явлений путем получения ответов испытуемых на конкретные вопросы исследователя.

Оптимум мотивации — зависимость между интенсивностью мотивации и эффективностью деятельности человека: с усилением мотивации повышается качество исполнения, но до определенного предела, если она слишком велика, качество исполнения ухудшается (Р. Йеркс, Дж. Додсон).

Оптимум расхождения — оптимальное несоответствие между установками и сигналами (их новизна, необычность, несоответствие), необходимое для возникновения положительных эмоций (Дж. Хант).

Ориентировочная реакция — сложная реакция организма на новизну ситуации. Проявляется в повышении чувствительности анализаторов и мобилизации энергетических ресурсов организма.

Осмысленность восприятия — понимание сущности предметов и явлений, связано с мышлением.

Основной психофизический закон — отношение между величинами физических раздражителей и интенсивностью вызываемых ими ощущений (логарифмический закон Г.-Т. Фехнера, степенной закон Стивенса).

Отвращение — эмоциональная реакция отвержения, отстранения от физически или психологически вредных объектов.

Ощущение — простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств внешних предметов и явлений окружающего мира и внутренних состояний организма, воздействующих непосредственно в данный момент на органы чувств.

Ощущения болевые — ощущения, сопровождающие повреждение тканей и побуждающие человека к защитному или восстанавливающему поведению. Имеют важное биологическое значение, поскольку сигнализирует о необходимости отдалиться от раздражителя.

Ощущения вкусовые — ощущения, являющиеся отражением некоторых химических свойств вкусовых веществ, растворенных в воде или слюне.

Ощущения дистантные — ощущения, вызванные раздражителями, действующими на органы чувств на некотором расстоянии (зрительные, слуховые, обонятельные).

Ощущения зрительные — ощущения, возникающие в результате воздействия световых лучей (электромагнитных волн) на чувствительную часть глаза — сетчатку (рецептор зрительного анализатора).

Ощущения интероцептивные — ощущения, связанные с раздражением рецепторов, находящихся внутри организма. Отражают внутреннее состояние организма (ощущения голода, жажды, сердечно-сосудистой, дыхательной и половой системы, внутренние болевые и статические ощущения и др.).

Ощущения контактные — ощущения, возникающие при непосредственном взаимодействии с органом чувств (вкусовые, болевые, тактильные, температурные).

Ощущения обонятельные — ощущения, возникающие вследствие проникновения частиц пахучих веществ, распространяющихся в воздухе, в верхнюю часть носоглотки, где они воздействуют на периферические окончания обонятельного анализатора, заложенные в слизистой оболочке носа. Обеспечивают человека информацией о наличии в воздухе различных химических веществ.

Ощущения осязательные — кожные и мышечно-суставные ощущения руки, являющиеся отражением формы, пространственного расположения и фактуры предметов.

Ощущения проприоцептивные (или двигательные) — ощущения, отражающие движение и состояние самого тела, положение конечностей, их движение и степень прилагаемого при этом усилия.

Ощущения слуховые — ощущения, возникающие в результате воздействия звуковых волн (продольных колебаний частиц воздуха) на чувствительную часть уха (рецептор слухового анализатора).

Ощущения тактильные — ощущения прикосновения.

Ощущения температурные — ощущения холода и тепла.

Ощущения экстероцептивные — ощущения, возникающие от раздражения рецепторов, расположенных на поверхности тела (зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, кожные: прикосновения, давления, тепла, холода, болевые и осязательные).

Палочки — светочувствительные клетки, расположенные по краям сетчатки, функционируют в любое время суток и отражают ахроматические цвета (обеспечивают черно-белое зрение).

Память — психический процесс запоминания, сохранения и последующего воспроизведения индивидом своего опыта, делающий возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

Память вербально-логическая — память на слова, мысли и логические отношения.

Память двигательная — запоминание, сохранение и воспроизведение простых и сложных движений.

Память механическая — способность запоминать без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала.

Память непроизвольная — автоматическое запоминание и воспроизведение без всяких волевых усилий.

Память образная — память на представления.

Память оперативная — память, обеспечивающая выполнение оперативной задачи, связанная с обработкой текущей информации.

Память произвольная — целенаправленное запоминание с помощью волевых усилий.

Память эйдетическая — память, характеризующаяся возникновением ярких и детализированных зрительных образов.

Память эмоциональная — память на эмоции и чувства.

Парасимпатический отдел — отдел вегетативной нервной системы, обеспечивающий восстановление нарушенного равновесия в организме, ресурсов, что проявляется в урежении сокращений сердца, снижении артериального давления, усилении моторики и секреции пищеварительного тракта.

Переживание — проявление субъективного отношения человека к какому-либо внешнему или внутреннему событию его жизни, выражающее характер (полезность, необходимость, опасность и т. д.) и степень его значимости для субъекта.

Переключаемость внимания — способность быстро выключаться из одних видов деятельности и включаться в новые виды деятельности.

Перцептивные процессы — психические процессы, обеспечивающие восприятие и построение образов предметов и явлений окружающей действительности.

Печаль — переживание утраты (временной/постоянной, реальной/воображаемой, физической/психологической) объекта удовлетворения потребности, вызывающее замедление умственной и физической активности, общего темпа жизни человека.

Пирамида потребностей — в теории А. Маслоу — иерархически организованная система потребностей человека, в которой нижний уровень занимают витальные потребности, далее — потребности в безопасности, привязанности, признании. Самый высокий уровень — потребности в самоактуализации. Потребности более высоких уровней могут быть удовлетворены только после удовлетворения потребностей нижележащих уровней.

Пневмограмма (ПГ) — регистрация внешнего дыхания. Используется для оценки психофизиологической напряженности.

Поведение — внешне наблюдаемые действия.

Подкрепление — в классическом обусловливании это процедура, при которой безусловный стимул связывается с появлением условного; воздействия, усиливающие вероятность повторения предшествовавшей им реакции.

Познавательная деятельность — сознательная деятельность субъекта, направленная на приобретение информации об объектах и явлениях реальной действительности, а также конкретных знаний.

Помехоустойчивость — сила постороннего раздражителя, способного отвлечь внимание от предмета деятельности.

Понимание — процесс сближения познавательных взаимодействий с объектом различных субъектов, составляющих совокупный субъект деятельности; то общее, что формируется в психике индивидов, составляющих совокупный субъект деятельности.

Понятие — форма мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений, выраженная словом или группой слов.

Понятия житейские — понятия, которыми пользуются люди в повседневном языке и обыденном общении. Отличаются меньшей по сравнению с научными понятиями определенностью и точностью, большей изменчивостью формулировок и слабой операциональностью.

Порог восприятия — минимум признаков, необходимых для опознания объекта.

Порог ощущения дифференциальный (порог различения) — минимальное различие между двумя раздражителями, вызываемыми едва заметное различие ощущений.

Порог ощущения оперативный — величина сигнала, при которой точность и скорость его различения достигают максимума.

Порог чувствительности — величина стимула, необходимая для того, чтобы в результате действия раздражителя на органы чувств возникло ощущение.

Потребности витальные — жизненно важные, органические потребности, непосредственно связанные с биологической сущностью человека и необходимые для физического выживания человека (потребности в пище, питье, кислороде, физической активности, сне, защите от экстремальных температур, сенсорной стимуляции).

Потребности невротические — в теории К. Хорни — побудительные тенденции, помогающие справляться с чувствами отверженности, враждебности и беспомощности. Имеют избыточный характер.

Потребность — отражение необходимости (нужды, желанности) чего-то для человека в данный момент, часто переживаемое как внутреннее напряжение (потребностное состояние) и побуждающее его психическую активность.

Предмет исследования — та сторона объекта, которая непосредственно подлежит изучению.

Предметность восприятия — адекватность, соответствие образов восприятия реальным предметам действительности.

Предсознательное — в теории З. Фрейда это то, что не осознается в данный момент, но может легко вернуться в сознание.

Представление — конструирование конкретных образов предметов и явлений, которые ранее воздействовали на наши органы чувств и которые когда-либо воспринимались, но в данный момент не воспринимаются и воссоздаются на основе предыдущего опыта.

Представление продуктивное — конструирование образов предметов, не воспринимаемых в данный момент времени, в контексте новых условий и с учетом всех основных свойств этих предметов. По своему содержанию продуктивное представление близко к воображению.

Представление репродуктивное — механическое воспроизведение в памяти образов объектов реальной действительности, не воспринимаемых в данный момент времени.

Презрение — чувство превосходства, ценности и значимости собственной личности по сравнению с личностью другого человека (обесценивание и деперсонализация объекта презрения), повышающее вероятность совершения «хладнокровной» агрессии.

Принцип минимизации — Введен немецким психологом и философом Г.-Т. Фехнером. Он гласит: все живое стремится к стабильности неорганического существования.

Припоминание — специфическая мнемическая деятельность, направленная на воспроизведение информации с использованием особых мнемических приемов.

Проактивное торможение — снижение способности к запоминанию нового материала из-за информации, воспринятой ранее.

Психика (от греч. psyche — душа) — способ организации живого тела, все те изменения в структуре нервной системы, которые возникли вследствие взаимодействия человека с миром как в онто-, так и в филогенезе.

Психические процессы — последовательные изменения психических явлений для достижения определенного результата.

Психические свойства — устойчивые особенности функционирования психических явлений, определяющие качественно-количественные различия людей в поведении и отношении к одним и тем же воздействиям физической и социальной среды.

Психические состояния — целостные характеристики психической деятельности за определенный промежуток времени. Отражают баланс психических процессов и свойств (психический эквивалент гомеостаза), определяют особенности (своеобразие) протекания психических процессов, обеспечивают целостность, согласованность и непротиворечивость всей психической деятельности человека, выражают степень уравнивания человека с внешней средой в определенный период времени.

Психоанализ — психологическое направление, подчеркивающее роль бессознательных процессов и раннего психосексуального развития человека.

Психолингвистика — раздел психологии, изучающий закономерности, лежащие в основе языка, обусловленность процессов речи и ее восприятия структурой соответствующего языка.

Психология (от греч. psyche — душа, logos — учение, наука) — наука о психике человека и животных, основных закономерностях ее формирования и функционирования.

Психология генетическая — психология, изучающая процессы и механизмы возникновения и развития психических явлений.

Психология когнитивная — психология, изучающая процессы получения, сохранения и переработки информации.

Психология рефлексивная (от лат. reflexus — отражение) — психология, рассматривающая психику как субъективное отражение объективной действительности.

Психометрическая функция — зависимость вероятности обнаружения (различения) стимулов от их интенсивности.

Психофизическая проблема — проблема функциональных соотношений между психической и физической, телесной сущностью человека.

Радость — эмоция, характеризующаяся переживанием психологического комфорта и благополучия, позитивным отношением к миру и самому себе.

Раздражители — предметы и явления действительности, воздействующие на наши органы чувств.

Различение — стадия восприятия, на которой человек способен отдельно воспринимать два объекта, расположенных рядом (либо два состояния одного объекта), а также выделять детали объектов.

Распределение внимания — направленность внимания одновременно на несколько объектов или видов деятельности.

Реакция (от лат. re — против, actio — действие) — действие, состояние, процесс, возникающие в ответ на какое-либо воздействие, стимул.

Реакция безусловная — врожденная реакция, всегда осуществляющаяся при действии на организм определенных раздражителей.

Реакция условная — приобретенная, выработанная реакция, вызываемая изначально нейтральным стимулом, который становится условным вследствие установления ассоциативной связи между ним и безусловным стимулом.

Регрессия — действия, когда «трудная» задача заменяется более «легкой».

Реминисценция — улучшение со временем воспроизведения заученного материала без какого-то дополнительного повторения.

Ретикулярная формация (от лат. reticulum — сетка) — нервная структура, расположенная вдоль всего мозгового ствола

и состоящая из клеток, отростки которых ветвятся в обширных областях мозговой коры. Функция ретикулярной формации заключается в активизации коры головного мозга, регуляции общего состояния возбудимости нервной системы и контроля рефлекторной деятельности спинного мозга. Ретикулярная формация играет важную роль в управлении механизмами сна и бодрствования, научения и внимания.

Ретроактивное торможение — снижение способности к воспроизведению материала из-за информации, воспринятой позже.

Рецепторы — периферическая специализированная часть афферентных нервов, обеспечивающих восприятие и трансформацию определенного вида энергии в процесс нервного возбуждения.

Речевой ответ (РО) — регистрация спектральных и временных характеристик речи человека.

Речь — исторически сложившаяся форма общения человека с другим человеком или с самим собой, опосредованная использованием естественного языка.

Речь внутренняя — использование языка вне процесса реальной коммуникации. Характеризуется предельной свернутостью грамматической структуры и содержания. Основной инструмент мышления, средство планирования практической и теоретической деятельности.

Речь диалогическая — непосредственное общение нескольких человек при равной степени их активности.

Речь жестовая — способ межличностного общения людей при помощи системы жестов.

Речь монологическая — последовательное, развернутое, связанное и доказательное изложение мыслей одним человеком.

Речь письменная — вербальное общение при помощи письменных текстов, особый вид речи, использующей графические символы для передачи речевых звуков. Характеризуется логически связанным изложением, продуманностью, плановостью, отсутствием обратной связи, развернутым построением.

Речь устная — вербальное общение при помощи языковых средств, воспринимаемых на слух.

Речь эгоцентрическая — речь, обращенная к самому себе.

Самоактуализация — в гуманистической психологии это стремление личности реализовать свой потенциал, наиболее

полно проявлять и использовать в деятельности свои таланты, способности, возможности и т.д.

Сенсибилизация — повышение чувствительности нервных центров под влиянием внутренних факторов, состояний организма.

Сенсомоторные процессы — комплекс ответных реакций организма на воздействие внешних раздражителей.

Сенсорные процессы — процессы получения чувственной информации о свойствах предметов и явлений окружающей действительности.

Сенсорный ряд — диапазон ощущений.

Симпатический отдел — это отдел вегетативной нервной системы, обеспечивающий приспособление к изменившимся условиям, подготавливает организм к работе, защите, что находит свое выражение в учащении сокращений сердца, повышении артериального давления, торможении моторики и секреции пищеварительного тракта.

Синестезия — возникновение под влиянием раздражения некоторого анализатора ощущения, характерного для другого анализатора.

Синтез — мыслительная операция, с помощью которой восстанавливается расчленяемое анализом целое, вскрываются существенные связи и отношения выделенных элементов и объединяются по-новому для разрешения проблемы.

Сновидения — форма пассивного непреднамеренного воображения, с помощью которой находят выражение и удовлетворение многие жизненно важные потребности человека, которые по каким-то причинам не могут быть реализованы в состоянии бодрствования.

Сознание — высшая, специфически человеческая форма психики, выражающая отношение человека к миру со знанием его объективных закономерностей. Связано со способностью человека выделять себя из окружающего мира, произвольно планировать и регулировать свои действия, а также с его способностью к самоотчету и самонаблюдению.

Сосредоточенность внимания — концентрация внимания на одном объекте или одних действиях при отвлечении от всего остального.

Социализация — процесс включения ребенка в общество, процесс и результат усвоения, активного воспроизводства индиви-

дом социального опыта. Может происходить как стихийно, так и целенаправленно (посредством обучения и воспитания).

Социализация потребностей — соотнесение и подчинение потребностей определенным ценностям культуры, социальной среды. Предполагает существование унифицированной (стереотипной и табуированной) системы способов удовлетворения потребностей.

Сравнение — мыслительная операция, с помощью которой сопоставляются предметы и явления действительности, их свойства, вскрываются их тождество и различия.

Стимул — объект внешней среды, который организм может распознать и на который может прореагировать.

Стимул аверсивный — негативный стимул, воздействие которого человек старается избежать.

Страсть — сильное, доминирующее чувство, выражающееся в направленности помыслов и сил на единую цель.

Страх — эмоция, характеризующаяся переживанием незащищенности, неуверенности в собственной безопасности в ситуации угрозы физическому и (или) психическому «Я» с выраженной тенденцией к бегству.

Стремление — осознанное побуждение к более или менее определенному предмету или объекту, с помощью которого переживаемая потребность может быть удовлетворена.

Структурность восприятия — свойство восприятия человека объединять воздействующие стимулы в целостные и сравнительно простые структуры. Восприятие не является простой суммой ощущений, человек воспринимает фактически абстрагированную из полученных ощущений обобщенную структуру.

Стыд — переживание собственной неадекватности, некомпетентности и неуверенности в ситуации социального взаимодействия, своего несоответствия требованиям ситуации или ожиданиям окружающих, способствующее соблюдению групповых норм, оказывающее разрушительное воздействие на саму возможность общения, порождающее отчужденность, стремление находиться в одиночестве, избегать окружающих.

Суждение — форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями; утверждение или отрицание чего-либо.

Схематизация — сглаживание различий образов предметов и выделение черт сходства между ними.

Таламус — парное образование промежуточного мозга, являющееся основным коллектором соматосенсорной информации, идущей через мозговой ствол к коре полушарий головного мозга.

Тест (от англ. test — проба, проверка) — система заданий, позволяющих измерить уровень развития качеств, свойств личности. Является специализированным методом психодиагностического обследования и от других методов отличаются тем, что имеет четкую процедуру сбора и обработки данных и своеобразную их последующую интерпретацию.

Тест-задание — получение информации о психологических характеристиках человека на основании анализа успешности выполнения определенных заданий. Испытуемому предлагается выполнить определенный перечень заданий, и количество выполненных заданий является основанием для суждения о наличии или отсутствии, а также степени развития у него определенного психологического качества.

Тест-опросник — система заранее продуманных, тщательно отобранных и проверенных с точки зрения их валидности и надежности вопросов, по ответам на которые можно судить о психологических качествах испытуемых.

Тест проективный — способ измерения личностных особенностей с использованием неоднозначных стимулов. Свободная интерпретация исследователем выполняемых испытуемым заданий основывается на использовании механизма проекции, согласно которому человек склонен приписывать другим людям неосознаваемые собственные качества, переживания и желания.

Типизация — выделение существенного, повторяющегося в однородных явлениях и воплощение его в конкретном образе.

Угроза — в концепции Р. Лазаруса это оценка ситуации на основе предвосхищения будущего столкновения (конфронтации) с вредом.

Удивление — эмоция, вызываемая резкими изменениями стимуляции и подготавливающая человека к эффективному взаимодействию с новыми или внезапными событиями.

Узнавание — воспроизведение информации при ее повторном восприятии.

Умозаключение — форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается определенный вывод.

Устойчивость внимания — длительность сосредоточения на объекте или явлении, сохранение требуемой интенсивности внимания в течение определенного интервала времени.

Фактор края — первые и последние элементы ряда запоминаются лучше, чем средние.

Фантазия — продукт воображения, суть которого заключается в изменении образа реальной действительности, отраженной в сознании. В некоторых случаях используется в качестве синонима воображения.

Фонематический слух — способность различать звуки речи.

Фрустрация (от лат. frustratio — обман, тщетное ожидание) — психическое состояние, возникающее в ситуации, когда физическое, социальное и даже воображаемое препятствие мешает или прерывает действие, направленное на достижение цели.

Хотение — осознаваемое побуждение, для которого характерно ясное представление как цели, так и средств, с помощью которых эта цель может быть достигнута. Является самой высокой стадией развития мотивов действий и имеет выраженный деловой характер (намерение осуществить действие, с помощью определенных средств достигнуть поставленной цели).

Целостность восприятия — свойство восприятия, состоящее в том, что всякий объект или пространственная предметная ситуация воспринимаются как устойчивое системное целое.

Центрация восприятия — выделение при равнозначности объектов преимущественно центрального объекта или объекта, большего по величине.

Чувства высшие — чувства, возникающие в связи с удовлетворением или неудовлетворением социальных и духовных потребностей человека.

Чувства органические — чувства, связанные преимущественно с биологическими процессами в организме, удовлетворением или неудовлетворением витальных потребностей человека.

Чувствительность — способность человека иметь ощущения.

Чувство — устойчивое, чаще всего осознанное эмоциональное реагирование по отношению к определенным объектам или явлениям действительности, выражающее их стабильную

мотивационно-потребностную и личностную значимость для человека.

Эйфория — приподнятое, беззаботно-веселое настроение, характеризующееся беспечным отношением к серьезным сторонам жизни.

Эксперимент — метод, предполагающий активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания наилучших условий для изучения конкретных психологических явлений. Основан на создании искусственной ситуации, в которой изучаемое свойство выделяется, проявляется и оценивается лучше всего.

Эксперимент аналитический — разновидность лабораторного эксперимента, при котором воспроизводят только какой-то один элемент деятельности, а все остальные элементы при этом сознательно выключаются. Обычно применяется для изучения влияния различных условий на отдельные элементы деятельности.

Эксперимент естественный — эксперимент, который организуется и проводится в обычных жизненных условиях, когда экспериментатор не вмешивается в ход происходящих событий, фиксируя их такими, какие они есть.

Эксперимент констатирующий — эксперимент, предназначенный для выявления определенных психических особенностей и уровня развития соответствующего качества.

Эксперимент лабораторный — создание искусственной ситуации, в которой изучаемое свойство может быть оценено лучше всего.

Эксперимент лонгитюдный — длительное и систематическое изучение одной и той же экспериментальной группы.

Эксперимент синтетический — разновидность лабораторного эксперимента, при котором воспроизводятся как можно более точно все цели и условия данного вида деятельности.

Эксперимент формирующий — целенаправленное воздействие на испытуемого для формирования у него определенных качеств. Может иметь обучающий и воспитывающий характер.

Экспрессия эмоциональная (от лат. expressio — выражение) — выражение эмоциональных переживаний во внешнем поведении человека: в его мимике, пантомимике, речи, жестике, жестикуляции.

Экстериоризация (от лат. exterior — внешний, наружный) — разворачивание внутреннего плана деятельности вовне.

Электрокардиограмма (ЭКГ) — регистрация электрических явлений, возникающих в сердечной мышце.

Электромиограмма (ЭМГ) — регистрация биопотенциалов мышц человека.

Электроокулограмма (ЭОГ) — регистрация электрической активности глазных мышц.

Электроэнцефалограмма (ЭЭГ) — регистрация биоэлектрической активности головного мозга (альфа-, бета-, гамма-, дельта-, тета-ритмы).

Эмоции (от лат. *emovere* — возбуждать, волновать) — особый класс психических явлений, выражающих в форме непосредственного переживания значимость для субъекта внешних и внутренних событий и регулирующих в соответствии с ними его деятельность и поведение.

Эмоции астенические (от греч. *astheneia* — слабость, бессилие) — эмоции, угнетающие и подавляющие жизненные процессы в организме (стыд, печаль и др.).

Эмоции стенические — эмоции, активизирующие жизнедеятельность организма, побуждающие к действию (гнев, удивление и др.).

Эмоциогенная ситуация — ситуация, возникающая при избыточной мотивации по отношению к реальным приспособительным возможностям индивида.

Эмоциональный тон — простейшая, врожденная форма эмоционального реагирования на отдельные значимые для организма сенсорные воздействия.

Эмоция (собственно эмоция) — ситуативное эмоциональное реагирование человека на текущие или возможные события его жизни.

Эмпатия (от греч. *empathia* — сопереживание) — постижение эмоционального состояния, проникновение в переживания другого человека.

Эффект аудитории — изменение поведения и деятельности человека в присутствии других людей.

Эффект соперничества — стимулирование активности человека, его деятельности при явном или воображаемом соревновании с другими людьми.

Язык — система знаков, способ передачи социального опыта. Существует и реализуется через речь.

Я-концепция — обобщенное представление человека о самом себе, система его установок относительно собственной личности.

ЛИТЕРАТУРА

- Ананьев, Б.Г. Психодиагностические методы (в комплексном лонгитюдном исследовании студентов) / Б.Г. Ананьев. Л., 1976.
- Асеев, В.Г. Мотивация поведения в формировании личности / В.Г. Асеев. М., 1976.
- Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. СПб., 2000.
- Бреслав, Г.М. Эмоциональные процессы / Г.М. Бреслав. Рига, 1980.
- Брушлинский, А.В. Мышление и общение / А.В. Брушлинский, В.А. Поликарпов. Самара, 1999.
- Вайнштейн, Л.А. Теория восприятия: курс лекций / Л.А. Вайнштейн. Минск, 2004.
- Вайнштейн, Л.А. Психология восприятия / Л.А. Вайнштейн. Минск: Тессей, 2006.
- Вайнштейн, Л.А. Общая психология: курс лекций: в 2 ч. Ч.1 / Л.А. Вайнштейн. Минск, 2003.
- Вартанян, Г.А. Эмоции и поведение / Г.А. Вартанян, Е.С. Петров. Л., 1989.
- Васильев, И.А. Эмоции и мышление / И.А. Васильев, В.Л. Подлужный, О.К. Тихомиров. М., 1980.
- Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. М., 1984.
- Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. М., 1990.
- Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. М., 1976.
- Время как фактор изменений личности. Сборник научных трудов / под ред. А.В. Брушлинского, В.А. Поликарпова, Минск, 2003.
- Вудвортс, Р. Экспериментальная психология / Р. Вудвортс. М., 1950.
- Выготский, Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский. М., 1982.
- Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. М., 2000.
- Выготский, Л.С. Собрание сочинений / Л.С. Выготский. М., 1985. Т. 2.
- Гальперин, П.Я. Введение в психологию / П.Я. Гальперин. М., 1999.
- Гамезо, М.В. Атлас по психологии / М.В. Гамезо. М., 1986.
- Гамезо, М.В. Атлас по психологии: информ.-метод. пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко. М., 1999.
- Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций / Ю.Б. Гиппенрейтер. М., 1998.

- Гиппенрейтер, Ю.Б. Основы психологии / Ю.Б. Гиппенрейтер. М., 1988.
- Глейтман, Г. Основы психологии / Г. Глейтман, А. Фридлунд, Д. Райсберг; пер. с англ.; под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина. СПб., 2001.
- Годфруа, Ж. Что такое психология / Ж. Годфруа. М., 1996.
- Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. М., 1987.
- Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. Л., 1988.
- Гуревич, П.С. Психология / П.С. Гуревич. М., 1999.
- Додонов, Б.И. В мире эмоций / Б.И. Додонов. Киев, 1987.
- Додонов, Б.И. Эмоция как ценность / Б.И. Додонов. М., 1978.
- Дубровина, И.В. Психология / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. М., 1999.
- Еникеев, М.И. Общая и социальная психология / М.И. Еникеев. М., 1999.
- Еникеев, М.И. Общая психология / М.И. Еникеев. М., 2000.
- Еникеев, М.И. Энциклопедия. Общая и социальная психология / М.И. Еникеев. М., 2002.
- Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. СПб., 2000.
- Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. СПб., 2000.
- Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. СПб., 2001.
- История психологии: Тексты / под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. Екатеринбург, 1999.
- Квинн, В.Н. Прикладная психология / В.Н. Квинн. СПб., 2000.
- Климов, Е.А. Основы психологии / Е.А. Климов. М., 1997.
- Краткий психологический словарь / ред.-сост. Л. А. Карпенко.
- Крылов, А.А. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / А.А. Крылов, С.А. Маничева. СПб., 2000.
- Левин, К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. М., 2000.
- Левитов, Н.Д. Психическое состояние, беспокойство, тревога / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. 1969. №1.
- Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. М., 1977.
- Леонтьев, А.Н. Лекции по общей психологии / А.Н. Леонтьев. М., 2000.
- Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев. М., 1971.
- Линдсей, П. Переработка информации у человека / П. Линдсей, Д. Норман. М., 1976.
- Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. М., 1984.
- Ломов, Б.Ф. Теория, эксперимент, практика в психологии. Психологический журнал / Б.Ф. Ломов. 1980. Т. 1. № 1.
- Лук, А.Н. Эмоции и личность / А.Н. Лук. М., 1982.
- Лурия, А.Р. Эволюционное введение в психологию / А.Р. Лурия. М., 1975.
- Майерс, Д. Психология / Д. Майерс; пер. с англ.; под общ. ред. В.А. Янчука. Минск, 2001.
- Маклаков, А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. СПб., 2000.
- Макселон, Ю. Психология / Ю. Макселон. 1998.
- Максименко, С.Д. Общая психология / С.Д. Максименко. М., 2000.
- Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. СПб., 1999.
- Мерлин, В.С. Лекции по психологии мотивов человека / В.С. Мерлин. Пермь, 1971.
- Мясищев, В.Н. Проблема потребностей в системе психологии / В.Н. Мясищев. 1959. № 165.
- Немов, Р.С. Общие основы психологии. Кн. 1 / Р.С. Немов. М., 1994.
- Немов, Р.С. Психология: в 3 кн. Кн. 1: Общие основы психологии / Р.С. Немов. М., 1999.
- Немов, Р.С. Психология: в 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики / Р.С. Немов. М., 1999.
- Норман, Д. Память и научение / Д. Норман. М., 1985.
- Обуховский, К. Психология влечений человека / К. Обуховский. М., 1971.
- Общая психология / под ред. В.В. Богословского. М., 1981.
- Общая психология / под ред. А.В. Петровского. М., 1996.
- Общая психология / под ред. А.В. Петровского. М., 1986.
- Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов. М., 1998.
- Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов. М., 2000.
- Ольшанникова, А.Е. Эмоции и воспитание / А.Е. Ольшанникова. М., 1983.
- Основы инженерной психологии / Б.А. Душков, Б.Ф. Ломов, В.Ф. Рубахин, Б.А. Смирнов; под ред. Б.Ф. Ломова. М., 1986.
- Петровский, А.В. Введение в психологию / А.В. Петровский. М., 1995.
- Петровский, А.В. Психология / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. М., 2000.
- Поликарпов, В.А. Психология первой любви / В.А. Поликарпов. Минск, 2002.
- Поликарпов, В.А. Структуры времени (субстанциональная концепция времени сквозь призму психологии) / В.А. Поликарпов // Философия и социальные науки. 2007. № 1 – 2.
- Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М., 1999.
- Психология ощущений и восприятия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Любимова, М.Б. Михайловской. М., 1999.
- Психология эмоций. Тексты / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М., 1984.
- Психология / под общ. ред. А.А. Зарудной. Минск, 1970.
- Психология: курс лекций: в 2 ч. Ч. 1 / под ред. И.А. Фурманова, Л.Н. Дичковской, Л.А. Вайнштейна. Минск, 2002.

Психология / под ред. А.А. Крылова. М., 2000.	
Психология XXI века / под ред. В.Н. Дружинина. М., 2003.	
Радугин, А.А. Психология / А.А. Радугин. М., 2001.	
Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. М., 1979.	
Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб., 1999.	
Рудик, П.А. Психология / П.А. Рудик. М., 1964.	
Симонов, В.П. Потребностно-информационная теория эмоций / В.П. Симонов // Вопросы психологии. № 6. 1987.	
Симонов, В.П. Теория отношений и психофизиология эмоций / В.П. Симонов. М., 1971.	
Современная психология: справочное руководство. М., 1999.	
Соколова, Е.Е. Тринадцать диалогов о психологии: хрестоматия с комментарием по курсу «Введение в психологию» / Е.Е. Соколова. М., 1995.	
Солсо, Р.Л. Когнитивная психология / Р.Л. Солсо; пер. с англ. М., 1996.	
Сперлинг, А.П. Психология / А.П. Сперлинг; пер. с англ. Минск, 2002.	
Столяренко, Л.Д. Основы психологии: Практикум / Л.Д. Столяренко. Ростов н/Д, 1999.	
Тихомиров, О.К. Психология мышления / О.К. Тихомиров. М., 1985.	
Фолкен, Ч.Т. Психология – это просто / Ч.Т. Фолкен. М., 1999.	
Фресс, П. Экспериментальная психология / П. Фресс, Ж. Пиаже. М., 1975.	
Фромм, Э. Душа человека / Э. Фромм. М., 1992.	
Фрэнкин, Р. Мотивация поведения / Р. Фрэнкин. СПб., 2003.	
Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. М., 1986.	
Хомская, Е.Д. Нейропсихология эмоций: гипотезы и факты / Е.Д. Хомская // Вопросы психологии. 2002.	
Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни. М., 1993.	
Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. М., 1981.	
Шаталов, В.В. Память и возможности ее развития / В.В. Шаталов. Киев, 1997.	
Штофф, В.А. Введение в методологию научного познания / В.А. Штофф. Л., 1972.	
Шиффман, Х.Р. Ощущение и восприятие / Х.Р. Шиффман. СПб., 2003.	
Юнг, К.Г. Очерки по аналитической психологии / К.Г. Юнг; пер. с нем.; под общ. ред. В.А. Поликарпова. Минск, 2003.	
Юнг, К.Г. <i>Mysterium coniunctionis</i> (Таинство воссоединения) / К.Г. Юнг; пер. с нем.; под общ. ред. В.А. Поликарпова. Минск, 2003.	
Якобсон, П.М. Психология чувств и мотивации / П.М. Якобсон. М., 1998.	
Ясперс, К. Общая психопатология / К. Ясперс. М., 1997.	

Предисловие.....	3
Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ	5
1.1. Психология как наука	5
1.2. Предмет психологии	6
1.3. Понятие о психике	8
1.4. Принцип деятельности в психологии	12
1.5. Сознание и самосознание	27
1.6. Понимание.....	32
1.7. Бессознательное психическое.....	36
Глава 2. МЕТОДЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХИКИ	45
2.1. Методические основы психологического познания.....	45
2.2. Основные методы психологии	51
2.3. Вспомогательные методы психологического исследования	64
2.4. Дополнительные методы, используемые в психологии	75
2.5. Объективность психологических исследований и особенности психологической интерпретации полученной информации.....	80
Глава 3. СЕНСОРНЫЕ ПРОЦЕССЫ	85
3.1. Сенсорные и перцептивные процессы в структуре приема и переработки информации человеком.....	85
3.2. Понятие об ощущениях	87
3.3. Возникновение ощущений	88
3.4. Классификация и виды ощущений	90
3.5. Общие свойства ощущений.....	100
3.6. Основные закономерности ощущений.....	100
Глава 4. ПЕРЦЕПТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ	110
4.1. Понятие о восприятии	110
4.2. Общие закономерности восприятия	111
4.3. Классификация и виды восприятия.....	124
4.4. Индивидуальные различия в восприятии	140
4.5. Психологическое воздействие цвета	141
Глава 5. ВНИМАНИЕ.....	150
5.1. Общее понятие о внимании	150
5.2. Функции и свойства внимания.....	153
5.3. Виды внимания	161
5.4. Теории внимания	166

Глава 6. ПАМЯТЬ	190	11.2. Функции речи	316
6.1. Основные определения.....	190	11.3. Мотивация речи.....	318
6.2. Основные свойства памяти.....	192	11.4. Психоллингвистика	319
6.3. Виды памяти	194	11.5. Виды речи	320
6.4. Механизмы памяти.....	199	Глава 12. ЭМОЦИИ	323
6.5. Некоторые универсальные принципы работы механизмов памяти.....	204	12.1. Понятие об эмоциях	323
Глава 7. МЫШЛЕНИЕ	206	12.2. Свойства эмоций	327
7.1. Общая характеристика мышления	206	12.3. Структура эмоций	333
7.2. Мышление и решение задач	218	12.4. Классификация эмоций.....	345
7.3. Виды мышления	227	Глава 13. ФОРМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ	355
7.4. Теории мышления.....	231	13.1. Классы и подклассы эмоциональных процессов	355
Глава 8. ИНТУИЦИЯ	239	13.2. Эмоциональный тон.....	356
8.1. Интуиция как проблема и направление ее решения	239	13.3. Аффект.....	360
8.2. Место образного компонента в мышлении.....	244	13.4. Эмоции	364
8.3. Экспериментальное исследование инсайта	246	13.5. Настроение	365
8.4. Дискурсивное мышление и интуиция	249	13.6. Чувства	368
Глава 9. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ	256	Глава 14. ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ	371
9.1. Понятие и основные особенности представления.....	256	14.1. Структурные теории эмоций	371
9.2. Ассоциации, физиологические основы и функции представления	258	14.2. Эволюционные теории эмоций.....	374
9.3. Виды представлений и их сущность	263	14.3. Физиологические теории эмоций.....	379
9.4. Индивидуальные особенности представления и его развития.....	270	14.4. Когнитивистские теории эмоций	386
Глава 10. ВООБРАЖЕНИЕ	274	14.5. Мотивационные теории эмоций.....	393
10.1. Понятие и основные особенности воображения	274	Глава 15. ПОТРЕБНОСТИ И МОТИВЫ	400
10.2. Природа и сущность воображения	276	15.1. Понятие потребности	400
10.3. Виды воображения	279	15.2. Потребности организма и личности.....	405
10.4. Формы проявления воображения.....	283	15.3. Этапы формирования и реализации потребности личности.....	407
10.5. Психологические приемы и функции воображения.....	286	15.4. Понятие мотива.....	410
10.6. Воображение и мышление	289	15.5. Мотивационный процесс.....	416
10.7. Воображение и творчество.....	291	Глава 16. КЛАССИФИКАЦИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ И МОТИВОВ	420
10.8. Психологические особенности различных видов творчества	294	16.1. Классификация мотивов на основе теории инстинктов	420
10.9. Воображение и личность.....	303	16.2. Классификация мотивов на основе отношений «индивид—среда»	423
10.10. Индивидуальные особенности воображения.....	307	16.3. Иерархическая модель классификации мотивов по А.Маслоу	426
Глава 11. РЕЧЬ	314	16.4. Классификация мотивационных факторов в теориях личности	428
11.1. Речь и общение. Язык и речь. Знак и значение	314	16.5. Классификация потребностей в отечественной психологии	431

Глава 17. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ	
МОТИВАЦИИ	437
17.1. Проблемы мотивации	437
17.2. Проблемы мотивации в теории инстинктов	439
17.3. Проблемы мотивации в гомеостатических теориях поведения.....	441
17.4. Проблемы мотивации в дифференциальных теориях мотивации	446
17.5. Проблемы мотивации в когнитивной психологии	449
17.6. Проблемы мотивации в психологии личности	451
17.7. Проблемы мотивации в психологии научения и активации.....	452
Глава 18. ЭМОЦИОГЕННЫЕ СИТУАЦИИ.	
МОТИВАЦИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ	458
18.1. Эмоциогенные ситуации	458
18.2. Сила мотива и эффективность научения	461
18.3. Мотивирующий потенциал различных видов стимуляции ...	463
Глоссарий.....	476
Литература.....	505