

**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 5. ВНИМАНИЕ

5.1. Общее понятие о внимании

Внимание не может быть поставлено в один ряд с такими психическими процессами, как ощущение, восприятие, мышление. Являясь лишь одной из сторон этих процессов, оно необходимо и при восприятии, и при мышлении, и при действии. Например, можно с вниманием рассматривать картину, слушать лекцию, решать математическую задачу, выполнять необходимые движения при письме, рисовании, лепке и т. д.

На человека постоянно воздействует множество самых различных раздражителей. Сознание человека не в состоянии охватить одновременно с достаточной ясностью все эти объекты. Любая деятельность человека требует выделения объекта и сосредоточенности на нем. С одной стороны, из множества окружающих объектов, предметов и явлений человек выделяет те, которые представляют для него интерес, соответствуют его потребностям и жизненным планам. С другой стороны, в каждый данный момент содержание психической деятельности связано с относительно небольшим количеством явлений или действий. Так, из огромного количества раздражителей, действующих на человека в данный момент, он воспринимает не все, а только небольшое число. Воспринимая с вниманием один раздражитель, он одновременно совершенно не воспринимает или воспринимает неясно остальные, которые не имеют отношения к его деятельности в данный момент.

При внимании психическая деятельность становится более организованной. Так, восприятие с вниманием всегда отличается упорядоченным характером: мы воспринимаем только то, что относится к задаче, которая стоит перед нами, не отвлекаясь на побочные раздражения, благодаря чему воспринимаем предметы и явления с большей ясностью. При слуховом восприятии благодаря вниманию мы подмечаем малейшие звуки,

именно те, которые необходимо услышать, отвлекаясь при этом от посторонних звуков. Когда врач внимательно выслушивает больного, он слышит очень много звуков и точно различает их, отделяя тоны правого желудочка сердца от тонов, исходящих от клапанов левого желудочка и т. д.

Организующее значение имеет внимание и для процессов мышления. Когда мышление сопровождается сосредоточенным вниманием, оно протекает упорядоченно: мысли идут в определенной последовательности, каждая мысль закономерно вытекает из другой мысли, они увязываются друг с другом по существенным признакам, мышление приобретает стройный характер. При ослаблении внимания мышление становится неорганизованным: течение мыслительных процессов отличается отсутствием стройности, наблюдаются частые отвлечения мысли, устанавливаются случайные связи по несущественным признакам и т. п. При отсутствии внимания, например в состоянии дремоты, течение мыслей приобретает хаотический характер, они связываются друг с другом случайным образом, сменяют друг друга путем чисто механических ассоциативных связей, непланомерно, неупорядоченно.

Внешне внимание выражается в движениях, с помощью которых мы приспосабливаемся к лучшему выполнению требуемых действий. При этом лишние, мешающие этой деятельности движения затормаживаются. Так, если нам нужно с вниманием рассмотреть какой-нибудь предмет, мы поворачиваем свою голову в его сторону. Это приспособительное движение облегчает восприятие. Когда мы с вниманием что-нибудь слушаем, мы наклоняем соответственным образом голову, чтобы лучше слышать. Благодаря наличию таких приспособительных движений можно судить о внимании человека по его внешнему виду; мы можем сказать, что этот человек внимательно думает, тот внимательно слушает, третий внимательно смотрит, четвертый внимательно работает и т. д.

Таким образом, внимание повышает эффективность любой психической и двигательной активности. Оно выражается прежде всего в более ясном и отчетливом протекании психических процессов и в точном выполнении связанных с ним действий. При внимательном восприятии получаемые образы отличаются большей ясностью и отчетливостью. При наличии внимания процессы мышления, анализа, обобщения протекают быстро и точно. В действиях, которым сопутствует внимание, движения выполняются аккуратно и четко. Эта ясность и отчетливость достигается тем, что при наличии внимания

психическая активность протекает с большей интенсивностью, чем при его отсутствии.

Можно констатировать, что внимание всегда есть сосредоточение психической деятельности на определенных объектах и одновременно отвлечение от других объектов. Поэтому можно сказать, что внимание имеет *избирательный* характер: мы выбираем из большого числа объектов лишь те, на которых и сосредоточивается наша психическая деятельность. Благодаря этому при внимании осуществляется также определенная направленность деятельности.

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

Известно, что если человек не мобилизует своего внимания, то в его работе неизбежны ошибки, а в восприятии — неточности и пробелы. Не сосредоточив внимания, мы можем:

- смотреть и не видеть;
- слушать и не слышать;
- есть и не ощущать вкуса.

Внимание имеет большое значение для человека, поскольку:

а) *внимание организует человеческую психику на все многообразие ощущений;*

б) *с вниманием связаны направленность и избирательность познавательных процессов;*

в) *вниманием определяются:*

- *точность и детализация восприятия (внимание является своеобразным усилителем, позволяющим различать детали изображения);*

- *прочность и избирательность памяти (внимание выступает как фактор, способствующий сохранению нужной информации в кратковременной и оперативной памяти);*

- *направленность и продуктивность мышления (внимание выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задачи).*

г) *в системе межличностных отношений внимание способствует лучшему взаимопониманию, адаптации людей друг к другу, предупреждению и своевременному разрешению межличностных конфликтов.*

Внимательный человек достигает в жизни большего, чем невнимательный.

5.2. Функции и свойства внимания

Основными функциями внимания в сенсорных, мнемических и мыслительных процессах, а также в системе межличностных отношений являются следующие:

- *отбор значимых* (т. е. соответствующих потребностям данной деятельности) *воздействий* и игнорирование других, несущественных, побочных, конкурирующих;

- *удержание данной деятельности*, сохранение в сознании образов определенного содержания до момента завершения деятельности, достижения поставленной цели;

- *регуляция и контроль* за протеканием деятельности.

Внимание неразрывно связано с сознанием в целом. Эта связь раскрывается в наиболее известных психологических теориях внимания.

Основными свойствами внимания являются:

- *сосредоточенность;*
- *устойчивость;*
- *объем;*
- *распределение;*
- *переключаемость.*

Сосредоточенность внимания — это удержание внимания на одном объекте или одних действиях при отвлечении от всего остального. Сосредоточенность внимания зависит от возраста и опыта работы (с годами незначительно повышается), а также от состояния нервной системы (при небольшой нервно-психической напряженности несколько повышается, а при высокой — понижается).

Сосредоточенное внимание — это внимание, направленное на какой-либо один объект или вид действий. Например, человек может сосредоточенно писать, слушать, читать, выполнять какую-либо работу, следить за ходом спортивного состязания и т. д. Во всех этих случаях его внимание сосредоточивается только на одном данном виде деятельности и не распространяется на другие: когда мы сосредоточенно читаем, мы не замечаем происходящего вокруг нас и часто даже не слышим обращенных к нам вопросов.

Сосредоточенное внимание характеризуется резко выраженными внешними признаками. Оно выражается в соответствующей позе, мимике, заторможенности всех лишних движений. Все эти внешние особенности имеют большое приспособительное значение, облегчая концентрацию внимания.

Сосредоточенное внимание отличается высокой степенью интенсивности, что делает его необходимым условием успешности выполнения отдельных важных для человека видов деятельности. Сосредоточенное внимание необходимо учащемуся на уроке, спортсмену на старте, хирургу во время операции и т. д., так как только при сосредоточенном внимании эти виды деятельности могут быть выполнены успешно.

Показателем сосредоточенности, или концентрации, внимания является его помехоустойчивость, определяемая силой постороннего раздражителя, способного отвлечь внимание от предмета деятельности. Чем сосредоточеннее внимание, тем выше предпосылка для более точного и успешного выполнения деятельности и, следовательно, меньшего утомления.

Противоположным сосредоточенности является такое свойство внимания, как *рассеянность*. Психологи выделяют *рассеянность обыкновенную* (состояние внимания, когда оно не сосредоточивается на одном объекте, а произвольно переходит на другие) и *мнимую*, или «профессорскую» (проявляется в глубоком сосредоточении на чем-то одном, когда человек не замечает ничего другого).

Устойчивость внимания — это длительность сосредоточения на объекте или явлении либо удержание требуемой интенсивности внимания в течение длительного времени.

Устойчивость внимания определяется различными причинами:

- во-первых, индивидуальными физиологическими особенностями организма. Сильно влияют свойства нервной системы и общее состояние организма в данный момент времени;
- во-вторых, психическим состоянием (возбужденностью, заторможенностью и т. д.);
- в-третьих, мотивацией (наличием или отсутствием интереса к предмету деятельности, его значимостью для личности);
- в-четвертых, внешними обстоятельствами при осуществлении деятельности.

Устойчивость внимания объясняется наличием выработанных в процессе практики динамических стереотипов нервных процессов, благодаря которым данная деятельность может совершаться легко и непринужденно. Когда такие динамические стереотипы не выработаны, нервные процессы излишне раздражают, захватывают ненужные участки коры, межцентральной

связи устанавливаются с трудом, отсутствует легкость переключения с одних элементов деятельности на другие и т. д.

Устойчивость внимания повышается при соблюдении:

а) оптимального темпа работы: при слишком замедленном или чрезмерно убыстренном темпе устойчивость внимания нарушается;

б) оптимального объема работы; при чрезмерном объеме заданной работы внимание часто становится неустойчивым;

в) разнообразия работы; однообразный, монотонный характер работы вредно отражается на устойчивости внимания и наоборот внимание становится устойчивым, когда работа включает разнообразные виды деятельности, когда изучаемый предмет рассматривается и обсуждается с различных сторон.

Таким образом, устойчивость внимания проявляется *во времени*, в течение которого человек может быть непрерывно сосредоточен на одном объекте. Чем больше это время, тем устойчивее внимание. Но даже при устойчивом внимании может кратковременно, произвольно и периодически изменяться его направленность. Это явление называется *колебанием внимания*. Устойчивость внимания на объектах любой деятельности — важнейшее условие высоких показателей в ней. Внимание будет более устойчивым при отсутствии отвлекающих его сильнодействующих посторонних раздражителей: звуковых, оптических и др. Устойчивость внимания падает при отклонении от оптимального для конкретного человека темпа и объема работы. Самым устойчивым оно будет в том случае, когда с объектом внимания выполняется не только физическая работа, но и работа, требующая творческого мышления. Чем богаче по содержанию объект и чем больше интеллектуальных действий человек может совершить с ним, тем устойчивее его внимание на этом объекте.

Отвлекаемость внимания — свойство, противоположное устойчивости. В отличие от переключения, совершаемого преднамеренно и произвольно, внимание отвлекается всегда произвольно и чаще при воздействии сильных посторонних раздражителей (шум в помещении, боль, резкие запахи, неожиданная смена обстановки и т. д.). Большинство людей, естественно, любят работать в спокойной обстановке, когда ничто не отвлекает их от дела, но человек должен приучить себя к работе в любых условиях, даже когда ему что-то мешает.

Рассматривая такие свойства внимания, как сосредоточенность и устойчивость, нельзя не остановиться более подробно на таких важных характеристиках, как интенсивность и колебание внимания, которые влияют на эффективность деятельности.

Интенсивность внимания характеризуется относительно большей затратой нервной энергии на выполнение данного вида деятельности, в связи с чем участвующие в этой деятельности психические процессы протекают с большей ясностью, четкостью и быстротой.

Внимание в процессе выполнения той или иной деятельности может проявляться с разной силой. Во время любой работы у человека бывают моменты очень напряженного, интенсивного внимания и моменты ослабленного внимания. Так, в состоянии большого утомления человек не способен к напряженному вниманию, не может сосредоточиться на выполняемой деятельности, так как его нервная система очень утомлена предшествующей работой, что сопровождается усилением тормозных процессов в коре и появлением сонливости как охранительного торможения.

Интенсивность внимания выражается в большой сосредоточенности на данном виде работы и позволяет добиться лучшего качества совершаемых действий. Наоборот, снижение интенсивности внимания сопровождается ухудшением качества и уменьшением количества работы.

Колебание внимания выражается в периодической смене объектов, на которые оно обращается.

Колебания внимания следует отличать от повышения или понижения интенсивности внимания, когда в отдельные отрезки времени оно бывает то более, то менее напряженным. Колебания внимания наблюдаются даже при самом сосредоточенном и устойчивом внимании. Выражаются они в том, что при всей своей устойчивости и сосредоточенности на данной деятельности внимание в какие-то определенные моменты переходит с одного объекта на другой с тем, чтобы через некоторый промежуток времени вновь вернуться к первому.

Периодичность колебаний внимания может быть хорошо показана в опытах с двойственными изображениями. На рис. 54 изображены одновременно как бы две фигуры: усеченная пирамида, обращенная к зрителю своей вершиной, и длинный коридор с выходом в конце. Если с напряженным вниманием смотреть на данный рисунок, мы последовательно, че-

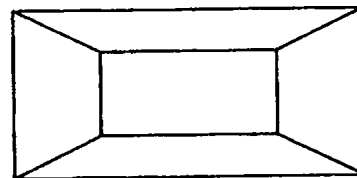


Рис. 54. Колебания внимания при восприятии двойственных изображений

рез определенные промежутки времени, будем видеть то усеченную пирамиду, то длинный коридор. Такая смена объектов будет наступать безотказно через определенные, приблизительно равные промежутки времени. Это и есть колебание внимания.

В каждый данный момент в сознании человека протекает много психических процессов, отличающихся друг от друга степенью своей ясности. Кроме отчетливых образов предметов, на которые обращено наше внимание, в нем имеются смутные, иногда самые неясные представления или переживания, связанные с раздражителями, на которые в данный момент не обращено внимание. Например, когда студент внимательно слушает лекцию, он ясно и отчетливо воспринимает речь лектора. Но, кроме того, в каждый данный момент в человеческом сознании будет отражаться также и та обстановка, в которой протекает лекция: вид аудитории, лица преподавателя и студентов, слушающих и записывающих лекцию, солнечные блики на полу и т. д. Все эти дополнительные восприятия, конечно, не так ясны, как восприятие слов лектора, но все же они присутствуют в сознании во время слушания лекции. Можно отметить наличие в сознании еще менее ясных представлений, связанных, например, с событиями, предшествовавшими лекции. Даже при самом напряженном внимании это содержание сознания и соотношение его отдельных элементов постоянно изменяются: слова лектора, на которых только что было сосредоточено внимание, станут в какой-то момент восприниматься смутно и неясно, а восприятие окружающей обстановки или представления о делах, предстоящих после лекции отчетливо возникнут в сознании и заполнят его почти целиком.

Колебание внимания объясняется утомлением нервных центров в процессе деятельности, выполняемой с напряженным вниманием. Деятельность определенных нервных центров не может продолжаться без перерыва с высокой интенсивностью. При напряженной работе соответствующие нервные клетки быстро истощаются и нуждаются в восстановлении израсходованных веществ. Наступает охранительное торможение,

в результате которого возбудительный процесс в только что усиленно работавших клетках ослабевает, возбуждение же в тех центрах, которые до этого были заторможены, повышается и внимание отвлекается на посторонние раздражители, связанные с этими центрами. Но так как при работе имеется установка на длительное сохранение внимания именно на данной, а не на другой деятельности, мы тотчас преодолеваем эти отвлечения, как только основные центры, связанные с выполняемой работой, восстановят запас своей энергии.

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

В любой практической деятельности внимание человека редко обращается на какой-нибудь один элемент. Даже тогда, когда оно обращено на один, но сложный предмет, в этом предмете имеется ряд элементов. При однократном восприятии такого объекта один человек может увидеть больше элементов, а другой меньше.

Чем больше предметов или их элементов воспринимается в один момент, тем больше объем внимания; чем меньше таких объектов человек схватывает в одном акте восприятия, тем меньше объем внимания и тем менее эффективной будет выполняемая деятельность.

В данном случае под моментом понимается такой краткий промежуток времени, в течение которого человек может воспринять предъявленные ему объекты только один раз, не успевая перевести взор с одного предмета на другой. Длительность такого отрезка времени составляет приблизительно 0,07 с.

С помощью специального прибора — тахистоскопа — можно предъявить испытуемому на 0,07 с таблицу с нарисованными на ней двенадцатью различными фигурами, буквами, словами, предметами и т. п. За этот короткий промежуток времени испытуемый успеет увидеть ясно только некоторые из них. Количество объектов, правильно воспринятых в этих условиях (мгновенное восприятие), и характеризует объем внимания.

Различают два вида объема внимания: при одновременном и последовательном предъявлении раздражителей. В первом случае это максимальное количество объектов, которые можно осознанно воспринять за мгновение времени (чаще за 0,1 с) при их одновременном предъявлении, а во втором случае — при последовательном предъявлении в течение 1–2 с.

Тем не менее считается, что численная характеристика среднего объема внимания составляет 5 ± 2 единиц информации у детей и 7 ± 2 — у взрослых.

Объем внимания может быть расширен путем тщательного изучения объектов и той ситуации, в которой их приходится воспринимать. Когда деятельность протекает в знакомой обстановке, объем внимания повышается и человек замечает больше элементов, чем тогда, когда ему приходится действовать в неясной или мало понятной ситуации. Объем внимания опытного, знающего данное дело человека будет больше, чем объем внимания неопытного, не знающего этого дела человека.

Увеличение объема внимания может быть достигнуто в процессе его воспитания путем осмысления данной деятельности и накопления относящихся к ней знаний. Большое значение при этом имеет тренировка в данном виде деятельности, в ходе которой совершенствуется процесс восприятия и человек научается воспринимать отдельные элементы сложных объектов и ситуаций не изолированно, а группируя их по существенным связям.

Таким образом, чем больше объем внимания, тем больше чувственной информации получает мозг человека в единицу времени, а значит, у него возникает более богатая сенсорная база для ее логической обработки.

Распределение внимания — это возможность одновременного выполнения индивидом двух или более видов деятельности. Сказанное не означает, что эти виды деятельности в буквальном смысле слова выполняются параллельно. Такое впечатление создается за счет способности человека быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, успевая возвращаться к прерванному действию до того, как наступит забывание.

Распределение внимания зависит от психологического и физиологического состояния человека. При утомлении (в процессе выполнения сложных видов деятельности, требующих повышенной концентрации внимания) область его распределения значительно сужается.

Следовательно, распределенное внимание — это внимание, направленное одновременно на несколько объектов или видов деятельности.

Например, можно говорить о распределенном внимании, когда студент слушает и одновременно записывает лекцию, когда преподаватель во время лекции следит не за каким-либо

одним, а за всеми, находящимися в поле его зрения студентами и подмечает, все ли из них успевают записывать материал. Распределение внимания проявляется также тогда, когда шофер управляет автомобилем и в то же время внимательно следит за всеми препятствиями на его пути: дорогой, обочиной, другими автомобилями и т. п. Во всех этих случаях успешное выполнение деятельности зависит от способности человека направить свое внимание одновременно на несколько разнородных объектов или действий.

При распределенном внимании каждый из охватываемых им видов деятельности протекает при относительно меньшей интенсивности внимания, чем тогда, когда оно сосредоточено только на одном каком-либо объекте или действии. Однако в целом распределенное внимание требует от человека значительно больших усилий и затрат нервной энергии, чем сосредоточенное.

Распределенное внимание является необходимым условием успешного выполнения многих сложных видов деятельности, по самой своей структуре требующих одновременного участия разнородных функций или операций.

Переключаемость внимания — это способность быстро выключаться из одних видов деятельности и включаться в новые виды деятельности, соответствующие изменившимся условиям. Подобный процесс может осуществляться как на *непроизвольной* основе, так и на *произвольной*.

Непроизвольная переключаемость внимания может свидетельствовать о его неустойчивости. Однако это не всегда негативное качество, так как оно способствует временному отдыху организма и анализатора, сохранению и восстановлению нервной системы и работоспособности организма в целом. Вместе с тем можно говорить о переключаемости внимания, когда происходит преднамеренный перенос внимания с одного объекта на другой или с одних его элементов на другие.

Переключаемость внимания зависит от подвижности нервной системы: она выше у людей более молодого возраста. В состоянии нервно-психического напряжения этот показатель снижается (возможно, компенсаторно) за счет повышения устойчивости и сосредоточенности.

Способность переключать внимание во многом зависит от темперамента. Сангвиник, например, легко и быстро переключает внимание с одного объекта на другой, флегматик — без за-

труднений, но медленно, у холерика внимание переключается с трудом, но уж если он переносит его, то быстро. У меланхолика имеется потребность в относительно частом переключении внимания в связи с повышенной утомляемостью от однообразной психической деятельности. Легко переключается внимание с менее интересного объекта на более интересный, с менее значимого на более значимый, с трудного дела на более легкое, с известного на неизвестное. В обратном направлении внимание переключается с трудом и медленнее, но это зависит еще и от волевых особенностей человека, его натренированности в совершении этого действия.

5.3. Виды внимания

1. В зависимости от активности личности выделяют: *непроизвольное*, *произвольное* и *постпроизвольное* (послепроизвольное) внимание.

Непроизвольное (непреднамеренное) внимание возникает без намерения человека увидеть или услышать что-либо, без заранее поставленной цели, без усилий воли.

Непроизвольное внимание вызывается внешними причинами: различными особенностями действующих на человека в данный момент объектов. Особенности, благодаря которым внешние предметы могут привлекать наше внимание, следующие.

Интенсивность раздражителя. Более сильный, чем другой, одновременно с ним действующий на организм объект (более сильный звук, более яркий свет, более резкий запах и т. д.) скорее привлечет к себе внимание. Однако это свое свойство объекты сохраняют лишь до тех пор, пока человек не привык к данной степени интенсивности. Даже очень сильные раздражители, если они стали привычными, перестают привлекать внимание.

Новизна, необычность объектов. Иногда даже и не выделяющиеся своей интенсивностью объекты привлекают к себе внимание, если только они для нас новы, например некоторые изменения в привычной обстановке, появление нового лица в аудитории или компании и т. д.

Резкая смена, динамичность объектов. Это часто отмечается при сложных и длящихся долгое время действиях, например при наблюдении за спортивным состязанием, восприятии кинокартины и т. д. В этих случаях нарушение относительно спокойного течения раздражителей вследствие внезапного уси-

ния или ослабления отдельных раздражителей, введения паузы или изменения ритма и темпа движений невольно привлекает внимание.

Зная особенности раздражителей, благодаря которым они способны привлечь к себе внимание, можно легко вызвать непреднамеренное внимание у тех или иных лиц. Например, громкий голос, четкая команда привлекут внимание студентов к требованиям преподавателя; яркий красочный плакат заставит с вниманием воспринять его содержание; введение какого-либо нового приема в методику преподавания обострит внимание учащихся и поможет лучшему усвоению учебного материала.

Непреднамеренное внимание характеризуется следующими основными особенностями:

- при непреднамеренном внимании человек предварительно не готовится к данному восприятию или действию;
- непреднамеренное внимание наступает внезапно, немедленно вслед за воздействием раздражения и в своей интенсивности обуславливается особенностями вызвавших его раздражений;
- непреднамеренное внимание скоропреходяще: оно длится, пока действуют соответствующие раздражители, и, если не принять необходимых мер к его закреплению в форме преднамеренного, прекращается.

Произвольное (преднамеренное) внимание — активное, целенаправленное сосредоточение сознания, поддержание уровня которого связано с определенными волевыми усилиями, необходимыми для борьбы с более сильными воздействиями. Раздражителем в этой ситуации является мысль или приказ, производимый про себя и вызывающий соответствующее возбуждение в коре головного мозга. Произвольное внимание зависит от состояния нервной системы (снижается при расстроенном, чрезмерно возбужденном состоянии) и определяется мотивационными факторами: силой потребности, отношением к объекту познания и установкой (неосознаваемой готовностью воспринимать предметы и явления действительности определенным образом). Этот вид внимания необходим для усвоения навыков, от него зависит работоспособность.

Исходя из этого отличают следующие характеристики произвольного внимания:

- **целенаправленность.** Произвольное внимание определяется задачами, которые человек ставит перед собой в той или

иной деятельности. При преднамеренном внимании не всякие объекты привлекают внимание, а только те, которые стоят в связи с задачей, выполняемой человеком в данный момент; из многих объектов он выбирает те, которые нужны в данном виде деятельности;

- **организованность.** При произвольном внимании человек заранее готовится быть внимательным к тому или другому предмету, сознательно направляет свое внимание на этот предмет, проявляет умение организовать необходимые для данной деятельности психические процессы;

- **повышенная устойчивость.** Преднамеренное внимание позволяет организовать работу на более или менее долгое время, оно связано с планированием данной работы.

Эти особенности произвольного внимания делают его важным фактором успешности той или иной деятельности.

Итак, произвольное внимание требует значительных энергозатрат, а поэтому при узкой направленности на один, особенно малосодержательный объект, быстрее утомляет человека, чем непроизвольное внимание. Без произвольного внимания человек не может действовать планомерно и достигать целей, которые он намечает. Без него не обходится даже хобби, поскольку и в последнем можно также найти неинтересные моменты.

Постпроизвольное внимание наступает после произвольного, но качественно от него отличается. Когда при решении задачи появляются первые позитивные результаты, возникает интерес, происходит автоматизация деятельности. Ее выполнение уже не требует специальных волевых усилий и ограничено лишь утомлением, хотя цель работы сохраняется. Этот вид внимания имеет большое значение в учебной и трудовой деятельности.

1. Послепроизвольное внимание носит целенаправленный характер, но не требует специальных волевых усилий. Оно обладает устойчивостью произвольного и энергетической экономностью непроизвольного внимания. Послепроизвольное внимание — это то непроизвольное внимание, которое «рождается» из ранее организованного произвольного внимания. Так, иногда бывает трудно сосредоточить внимание при чтении книги, статьи, но вот ее содержание захватило, увлекло читателя, и он не заметил, как произвольное внимание перешло в послепроизвольное. Это самый продуктивный вид внимания, с которым связывается и наиболее эффективная интеллектуальная и физическая

деятельность. Если у человека возникло послепроизвольное внимание, ему трудно переключиться на другой объект.

2. По характеру направленности внимания выделяют: внешне направленное внимание и внутреннее. *Внешне направленное (перцептивное) внимание* направлено на окружающие объекты и явления, а *внутреннее* — на собственные мысли и переживания.

3. По происхождению выделяют: природное внимание и социально обусловленное. *Природное внимание* — это врожденная способность человека избирательно реагировать на те или иные внешние либо внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны. *Социально обусловленное внимание* складывается в течение жизни субъекта (прижизненно) в результате обучения и воспитания. Оно связано с избирательным сознательным реагированием на объекты, с волевой регуляцией поведения.

4. По механизму регуляции выделяют: непосредственное внимание и опосредованное. *Непосредственное внимание* не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направлено и который соответствует актуальным интересам и потребностям человека. *Опосредованное внимание* регулируется с помощью специальных средств, например жестов.

5. По своей направленности на объект различают следующие формы внимания:

- *сенсорное* — направлено на восприятие;
- *интеллектуальное* — направлено на мышление, работу памяти;
- *моторное* — направлено на движение.

6. По динамике интенсивности различают: статическое внимание и динамическое. *Статическим* называется такое внимание, высокая интенсивность которого легко возникает в самом начале работы и сохраняется на протяжении всего времени ее выполнения. Такое внимание не требует особого разгона, постепенного накапливания; оно с самого начала работы отличается максимальной степенью интенсивности. Отличающийся статическим вниманием ученик сразу же включается в учебную работу как только начался урок и сохраняет более или менее на одном уровне эту интенсивность внимания во все время работы.

Статическое внимание характеризуется также легким переключением на новые виды работы при переходе, например, от одного материала к другому.

Динамическое внимание отличается противоположными качествами: в начале работы оно не интенсивно; человеку требуется известное усилие для того, чтобы заставить себя быть внимательным к данному виду действий; он медленно втягивается в работу; первые минуты проходят у него в постоянных отвлечениях, и лишь постепенно и с трудом он сосредоточивается на работе.

Для динамического внимания характерно также затрудненное переключение с одного вида работы на другой. Это объясняется, с одной стороны, тем, что при динамическом внимании достигнутая степень сосредоточенности в отношении данной работы сохраняется длительное время, даже тогда, когда наступило время перейти к новому виду деятельности. С другой стороны, эта затрудненность переключения связана с тем, что переход к новому виду работы опять требует раскочки, разгона, постепенного вхождения в работу.

Динамическое внимание обычно связано с неумением планировать работу и правильно распределять свои силы: человек не видит отдаленных перспектив своей работы, не представляет себе достаточно ясно тех операций, их объема и последовательности, которые он должен совершить, не умеет правильно распределить свои усилия.

Итак, *внимание — это наиболее общий показатель активности любого из познавательных психических процессов и интеллектуальной деятельности человека в целом*. Временное или длительное снижение устойчивости внимания, ослабление его концентрации (обыкновенная рассеянность) и других его свойств прежде всего свидетельствуют об интеллектуальном или физическом утомлении человека или об ухудшении его здоровья.

Как уже отмечалось, причины снижения различных показателей внимания могут быть следующие:

- слабый тип нервной системы и связанная с ним повышенная утомляемость (присущи людям с меланхолическим темпераментом);
- истощение в результате систематических физических и интеллектуальных перегрузок или систематического недосыпания;
- различные заболевания;
- астенические состояния;
- конфликтные ситуации;
- неупорядоченный режим дня;

- отвлекающие (шумовые) раздражители при выполнении работы;
- отсутствие доброжелательного отношения членов семьи друг к другу;
- пристрастие к алкогольным напиткам и др.

Нарушение внимания наблюдается также при органических поражениях головного мозга, прежде всего его лобных долей.

5.4. Теории внимания

Моторная теория Т. Рибо. Согласно теории Т. Рибо, интенсивность и продолжительность произвольного внимания непосредственно обусловлены интенсивностью и продолжительностью ассоциированных объектом внимания эмоциональных состояний. Состояние внимания всегда сопровождается не только эмоциональными переживаниями, но и определенными изменениями состояния организма. В качестве физиологического состояния внимание включает комплекс сосудистых, дыхательных, двигательных и других реакций. Состояние сосредоточенности внимания сопровождается движениями всех частей тела, которые вместе с органическими реакциями выступают как необходимое условие поддержания внимания. Двигательный эффект внимания состоит в том, что некоторые ощущения, мысли и воспоминания получают особую интенсивность и яркость вследствие сосредоточения на них всей двигательной активности.

Физиологическая теория А.А. Ухтомского. В соответствии с теорией А.А. Ухтомского физиологической основой внимания является доминантный очаг возбуждения в коре головного мозга, усиливающийся под воздействием посторонних раздражителей и вызывающий торможение соседних областей.

Модели селекции. Первые теории человеческого внимания были основаны на модели коммуникативного канала. Согласно этому представлению сенсорные органы преобразовывают сенсорные стимулы через различные информационные каналы. Если следовать этой теории, то на самом примитивном уровне каждый независимый орган чувств расценивается как отдельный информационный канал. Например, информация, обработанная каждым ухом, — это информация, полученная из двух отдельных каналов. Правда, этого нельзя сказать об ин-

формации, полученной с помощью зрения, потому что глаза соответствуют единому каналу, поскольку никогда нельзя четко различить входящие потоки информации к отдельным глазам (кроме тривиального случая закрытия одного глаза).

На более поздних стадиях обработки информации головной мозг не может справиться со всеми одновременно поступающими от различных органов чувств сигналами. Тогда образуется «воронка». Ее цель — ограничить поступающий поток информации, так как наиболее эффективно обрабатывается и используется в дальнейшем информация, поступающая с одного канала. Существование феномена «воронки» предполагает включение некоего селективного механизма, который допускает к дальнейшей обработке только информацию, поступающую от одного канала, и ограничивает или не допускает информацию от других каналов.

Теория фильтра Д. Бродбента. Одна из самых ранних теорий воронки была разработана Д. Бродбентом в 1958 г. В период Второй мировой войны он заинтересовался причинами трудностей, с которыми столкнулись авиадиспетчеры, когда должны были выбрать одно сообщение из многих конкурирующих одновременных сообщений от пилотов. В этой ситуации, нарушения процессов внимания часто оказывались катастрофическими.

Д. Бродбент предпринял попытку уподобить мозг информационно-процессуальной системе.

Чтобы обосновать свою модель, Д. Бродбент должен был определить точные свойства сосредоточенного внимания. Из-за сложности сделать это в естественных условиях он решил исследовать внимание в лаборатории, чтобы изолировать произвольные процессы внимания от других сложных умственных действий. Д. Бродбент использовал множество простых задач, разработанных с целью изучения того, как будет реагировать человек, когда его сенсорные системы, принимающие информацию, будут перегружены. Одно из таких заданий известно как *дихотическое слушание*. Слово *dichotic* в этом контексте применимо к ситуации, в которой у слушателя независимо стимулируются оба уха. При дихотическом слушании человек вынужден слушать два различных сообщения одновременно, когда каждое сообщение адресовано различным ушам. Д. Бродбент (1954) при проведении эксперимента дихотического слушания использовал процедуру «расщепления — соединения» (рис. 50).

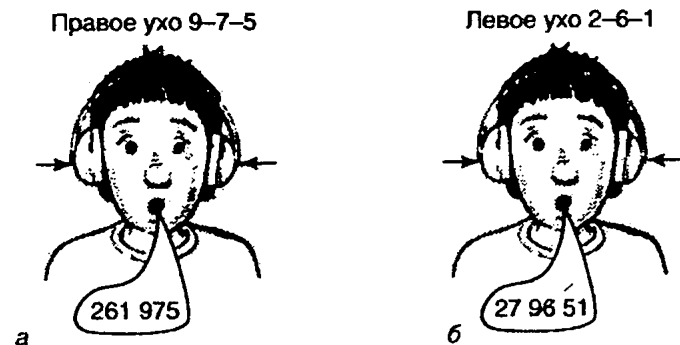


Рис. 50. Процедура «расщепления—соединения» Д. Бродбента:
а) сообщение способом «ухо за ухом»; б) сообщение способом «пара за парой»

Типичный эксперимент требовал, чтобы испытуемые слушали ряд цифр через наушники. Цифры предъявлялись парами одновременно таким способом, что одна цифра пары была адресована правому уху, другая — левому. Между предъявлениями каждой пары цифр был полусекундный интервал.

После предъявления шести цифр участников эксперимента просили воспроизвести их любым из двух способов:

а) «пара за парой», при котором они должны были повторить сначала первую предъявленную пару, затем вторую и наконец третью (т. е. попеременно);

б) «ухо за ухом», при котором они должны были повторить сначала три цифры, услышанные одним ухом, а затем три цифры, услышанные другим ухом.

Д. Бродбент пришел к выводу, что при воспроизведении сообщения способом «ухо за ухом» участники эксперимента испытывали меньше трудностей и их ответы были более точными.

На первый взгляд, результаты этих экспериментов кажутся довольно странными, потому что они показывают, что воспроизведение одновременно услышанных пар цифр вызвало больше затруднений, чем необходимость сгруппировать три цифры, услышанные одним ухом, и три цифры, услышанные другим ухом. Казалось бы, более легко сосредоточить внимание на двух цифрах в каждой паре, предъявляемых одновременно. Однако для того, чтобы обработать одну цифру, необходимо быстро переключиться к другому уху, чтобы услышать другую цифру. Многие участники эксперимента и пытались использовать эту стратегию в способе «пара за парой», но поскольку пары цифр следовали друг за другом в довольно быстром темпе, им не хватало времени на переключение внимания от одного уха к другому.

Совершенно иной эффект наблюдался при способе «ухо за ухом». В этом случае испытуемый выслушивал ряд цифр одним ухом и затем переключался на ряд цифр, входящих в другое ухо. Это было делать значительно легче, так как требовало лишь одного переключения внимания от уха к уху, тогда как в случае «пара за парой» таких переключений требовалось три.

Д. Бродбент выдвинул два предположения, которые стали краеугольным камнем его теории внимания. Во-первых, это идея, что два уха действуют как два независимых источника поступающей информации. Во-вторых, центральная нервная система в целом может иметь дело только с одним источником информации одновременно. Эти две идеи побудили Д. Бродбента предложить понятие «селективный фильтр», выбирающий только один канал поступления информации, на который обращается внимание. Как представлено на рис. 51, при входе на селективный фильтр воздействует информация из различных каналов, но только один допускается к следующей стадии обработки. Кроме того, по мнению Д. Бродбента, существует блок так называемой *сенсорной буферной памяти*. Он обеспечивает способность человека кратковременно сохранять небольшое количество информации и проявлять в отношении нее внимание спустя некоторое время. Например, при использовании способа «ухо за ухом», пока обрабатываются цифры, предъявленные первому уху, цифры, достигающие второго уха, переводятся в сенсорную буферную память и сохраняются там, пока не будут обработаны. Если внимание будет переключено назад достаточно быстро на оставленный без присмотра канал, тогда одно или два сообщения могут все еще восстанавливаться из буфера. Однако если информация будет храниться в памяти

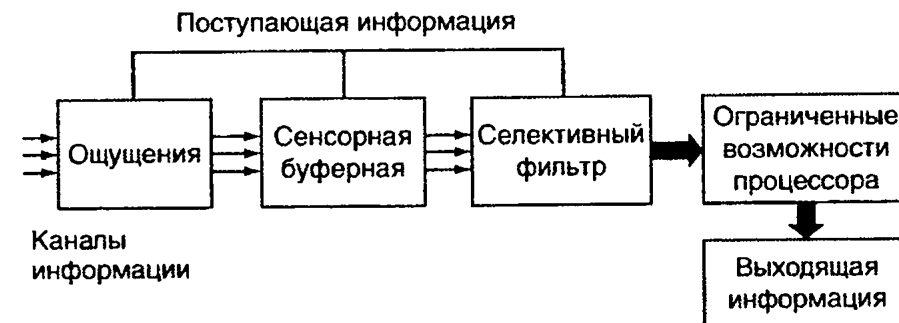


Рис. 51. Селективный фильтр в модели селективного внимания Д. Бродбента

слишком долго, то она начнет распадаться и в конечном счете совсем исчезнет.

Д. Бродбент утверждал, что селективный фильтр выбирает единственный канал на основе физических особенностей информации, например последовательность поступления информации, потому что пространственная локализация принимающих информацию левого или правого уха является физической особенностью. Точно так же, если бы одно ухо получило сообщение, переданное мужским голосом, а другое ухо — сообщение, переданное женским голосом, то фильтр мог бы использовать тембр голоса, чтобы выбрать одно сообщение, а не другое, поскольку это также физическая особенность информации. Селективный фильтр не может сделать выбор информационного канала на основе значения сообщения, которое оно несет, поскольку значение не физическая собственность сообщения.

Таким образом, модель Д. Бродбента, получившая название *теории единственного канала внимания*, основывается на том, что центральная нервная система человека представляет собой канал передачи информации с ограниченной пропускной способностью. Для того чтобы иметь возможность обрабатывать некоторую информацию, нужно отказаться от остальной информации. Селекция должна происходить очень рано, еще на стадии сенсорного анализа стимуляции. Механизмом селекции является устройство типа фильтра, блокирующее нерелевантные источники информации. Механизм селективного внимания, или фильтр, может быстро переключаться с одного канала входной информации на другой.

Теория внимания Э. Трейсмана. Э. Трейсман предприняла попытку исследовать, как значение сообщений в сенсорных каналах влияет на работу селективного механизма. Для этого она использовала *технику затенения*.

Участникам эксперимента одновременно предъявлялись два отрывка текста через наушники. Один отрывок текста был предназначен одному уху, другой — другому, т. е. информация поступала дихотически. Задача испытуемого состояла в том, чтобы проявить внимание к одному отрывку (например, входящему в левое ухо), который назывался *привлекающее внимание сообщение*, и непрерывно повторять услышанные фрагменты текста вслух. Эта техника и получила название *техники затенения*. Отрывок текста, транслируемый в другое ухо, *непривлекающее внимание сообщение*, необходимо было игнорировать. Учас-

тники экспериментов Е. Черри, когда их спрашивали, не могли ничего сказать о содержании непривлекающего внимания сообщения, но хорошо распознавали его общие физические особенности. Например, они замечали, говорил ли непривлекающее внимания сообщение голос мужчины или женщины, или голос заменялся посторонним звуком, но они не могли заметить перехода текста сообщения с английского языка на французский. Это подтверждало идею Д. Бродбента, что поступающая информация лучше распознается на основе ее физических свойств, а не на основе ее смысла.

Модифицировав эксперименты Е. Черри, изменив характер материала входящей информации к игнорируемому (нерелевантному) уху и связав его с материалом, поступающим к воспринимающему (релевантному) уху, Э. Трейсман заметила, что эффект затенения не обнаруживается и что внимание может перемещаться от воспринимающего уха к игнорируемому. Также было обнаружено, что при определенных обстоятельствах может происходить *эффект вторжения*: часть информации, поступившей из игнорируемого уха, «внедряется» в воспроизводимую информацию, поступившую от воспринимающего уха. Оказалось, что человек, который был проинструктирован концентрироваться на информации, поступающей от одного уха, может услышать информацию из нерелевантного канала, если эти сообщения имеют схожий контекст или близки по смыслу. Это означает, что человек способен не только бессознательно контролировать игнорируемый канал информации, но и распознавать смысл поступающей от него информации, а следовательно, и перерабатывать ее.

Еще одним подтверждением возможности обработки информации от нерелевантного канала является существование *феномена вечеринки*. Чтобы понять этот феномен, необходимо представить человека, участвующего в большой вечеринке. Обычно на ней образуются небольшие группы людей, обсуждающих какие-то проблемы. Но стоит в одной из групп кому-либо произнести имя или фамилию этого человека, как он тут же отвлекается от разговора в своей группе и обратит внимание на говорящего в другой группе. Это было экспериментально доказано Д. Морем, который установил, что произнесенное имя привлекает внимание человека даже тогда, когда оно максимально затенено.

Полученные Е. Трейсман данные вынудили ее пересмотреть модель «воронки» Д. Бродбента. С ее точки зрения, селективный фильтр дифференцирует информацию на основе физических особенностей, но не блокирует игнорируемый канал полностью. Скорее, фильтр ограничивает информацию, поступающую из нерелевантного канала, и пропускает ее в усеченном виде или ослабленной форме, поэтому теория Э. Трейсмана получила название *теории ослабления*.

Процесс ослабления происходит на ранней стадии селекции и таким образом допускает информацию, полученную от релевантного канала, к обработке на второй стадии (рис. 52). На этой стадии обработки выполняется анализ информации, полученной от ограниченных каналов, на основе значения поступающих сигналов (например, слов), известный как *семантический анализ*. Семантическая стадия анализа состоит из *словаря*, который включает слова и значения. Эти представления слов называют *словарными единицами*. Распознавание слова происходит успешно, если оно поступает через один из каналов с интенсивностью, превышающей порог словарной единицы. *Порог словарной единицы* представляет собой минимальную интенсивность, в которой слово нуждается, чтобы вызвать эту специфическую единицу в словаре: чем ниже порог, тем более легко слово будет распознано на семантической стадии анали-

за. Словарные единицы имеют различные пороги, а для некоторых слов — постоянно низкие пороги. Таким образом, всегда более легко распознаются, например, собственное имя человека, «опасные» или «страшные» слова. Кроме того, пороги словарной единицы могут также понижаться скачкообразно в зависимости от ожиданий слушателя.

Таким образом, в отличие от одноэтапной модели селекции Д. Бродбента модель Е. Трейсмана является *двухэтапной моделью*. Согласно этой модели после анализа всей поступающей информации на первой сенсорной стадии оба сообщения проходят через фильтр. Основываясь на определенном физическом признаке, фильтр ослабляет интенсивность нерелевантных сигналов и свободно пропускает сигналы релевантного канала. При дальнейшей обработке как релевантная, так и нерелевантная (значительно ослабленная) информация может быть переработана. Релевантное сообщение активирует словарные единицы, которые оказывают обратное влияние на селективные свойства фильтра, ужесточая или ослабляя критерии пропуска сигналов по отдельным каналам. Акцентирование отдельных словарных единиц способствует распространению волны активации на связанные с ними элементы и тормозящего влияния на остальные элементы словарного запаса. Это облегчает понимание последующей информации. Если слова, поступающие по нерелевантному каналу (значительно ослабленные), связаны по смыслу со словами релевантного канала, они тоже могут быть восприняты. Более подробно сходства и различия между моделями Д. Бродбента и Е. Трейсмана представлены в табл.3.

Теория внимания Д. Нормана. Наиболее полную модель поздней селекции предложил Д. Норман. Он исходил из существования центральных детекторов структур памяти, активация которых служит механизмом восприятия. По мнению Д. Нормана, эти структуры постоянно находятся под влиянием двух потоков информации: сенсорной и центральной. Происходит как бы встречное течение двух информационных потоков: сверху вниз и снизу вверх. Сначала вся поступающая информация обрабатывается параллельно, затем отобранная информация продолжает обрабатываться, а остальная забывается. Селекция, приводящая к переходу от параллельной обработки к последовательной, считается поздним процессом, поэтому знакомые стимулы успевают активировать соответствующую

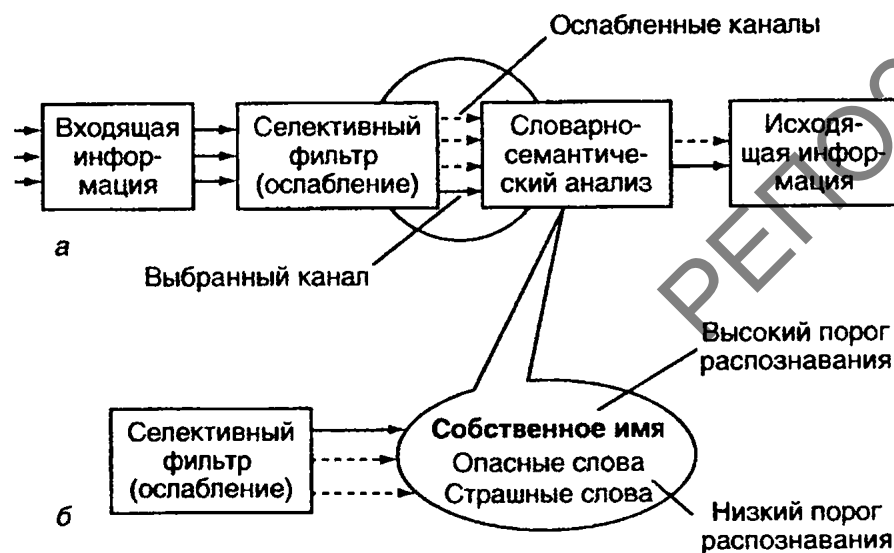


Рис. 52. Модель ослабления (а) и второй этап селекции (б) в теории Е. Трейсмана

щие структуры памяти. Центральная информация определяется интегральной характеристикой значимости и актуальности данного сообщения или объекта.

Таблица 3

Сравнение моделей селекции внимания Д. Бродбента и Е. Трейсмана

Информационно-процессуальные стадии		Модель Д. Бродбента	Модель Е. Трейсмана
Входящая информация	Сенсорные процессы	Первоначально обрабатываются все входящие каналы информации	Так же, как и в модели Д. Бродбента
		Только физические характеристики, такие, как способ подачи информации, тембр голоса и др.	
	Механизмы селекции	Селективный фильтр выбирает единственный канал, основываясь на физических характеристиках информации, блокируя остальные	Ослабляющий фильтр выбирает единственный канал, основываясь на физических характеристиках информации, ослабляя остальные
Ограниченные возможности процессора	Основная функция	Распознавание стимулов для извлечения смысла	Так же, как и в модели Д. Бродбента
	Возможность	Единственный входящий канал	Единственный входящий канал плюс семантический анализ информации с ослабленных каналов
Исходящая информация		Возникновение реакции на информацию от единственного канала	Возникновение реакции на информацию, которая включает элементы информации от ослабленного канала

Главное достоинство этой модели состоит в гибкости настройки предполагаемого механизма селекции.

Теория селекции внимания О. Неймана. О. Нейман предпринял попытку разработки компромиссной модели между ранней и поздней селекцией. Он считает, что вся доступная информация зрительного окружения перерабатывается, поскольку актуализирует соответствующие внутренние репрезентации в памяти. Однако изменение репрезентаций, необходимое для точного и адекватного отражения ситуации, требует как ранней, так и поздней селекции информации. Кроме того, он предполагает, что на ранних этапах преимущественное значение приобретают процессы усиления сенсорных входов и следов в памяти, а не торможения, что снимает многие критические доводы по поводу ранней селекции.

Модели фильтров продолжают активно обсуждаться до настоящего времени (А.Л. Журавлев, 2005). В частности, в пользу ранней селекции говорят факты относительной легкости отбора информации по физическим признакам, а также данные об изменении чувствительности сенсорных анализаторов по отношению к релевантному и нерелевантному каналам. Если под воздействием преднастройки понижается чувствительность к нерелевантному каналу, то некоторые стимулы просто не слышны и, наоборот, чувствительность в релевантном канале может повышаться, снижая пороги восприятия. Модели поздней селекции могут объяснить равную эффективность селекции по физическим и семантическим признакам.

Модели мультипроцессорной переработки. В моделях «воронки» внимание так или иначе сосредоточено на одном канале информации, даже в тех случаях, когда временно необходимо переключение на другой, нерелевантный канал. Этим подчеркивается, что внимание человека ограничено одним каналом входа информации одновременно. Однако существует большое количество ситуаций, когда необходимо распределять внимание для решения нескольких задач одновременно. Например, беседа с пассажиром во время управления автомобилем. Одновременное выполнение этих двух задач требует обработки информации, поступающей от различных модальностей, например, *аудиальной модальности* (слушание) и *визуальной модальности* (видение). Ситуация может осложняться тем, что для решения какой-то одной из задач требуется использование одной и той же модальности. Например, водителю необходимо еще найти нужные улики и дом. Эти действия могут совмещаться только при определенных условиях. Если на дороге появля-

ется пешеход, разговор прекращается до тех пор, пока водитель не сделает все, чтобы избежать столкновения с ним. Кроме того, многие обучающиеся вождению люди жалуются, что в зависимости от сложности ситуации на дороге, им трудно воспринимать команды инструктора.

Данные примеры дают возможность предположить, что основной фактор, позволяющих делать два дела одновременно, это степень их автоматизма. Если человек не думает, как выполнить одну задачу, то у него появляется дополнительная возможность выполнить и вторую задачу.

Теория распределения внимания Д. Олпорта. Идея, что две задачи могут быть выполнены одновременно, обеспечивая связь между сенсорными стимулами различных модальностей, была экспериментально проверена Д. Олпортом и его коллегами. Экспериментальный метод, который они использовали, известен как *метод решения двойной задачи* и обычно применяется, чтобы изучить способность людей выполнять две задачи одновременно. Такие задачи одновременного выполнения часто называют *параллельными задачами*. Использование этого метода, во-первых, позволяет определить способность человека распределять внимание между двумя заданиями так, чтобы их решение не снижало уровня выполнения каждой из них, и, во-вторых, позволяет сравнить успешность одновременного выполнения задач с уровнем их решения по отдельности.

Отсутствие различий в успешности при раздельном выполнении задач и одновременном выполнении мультизадачи показывает, что две задачи столкнулись друг с другом. Это позволяет выдвинуть предположение, что для решения задачи используются различные механизмы обработки информации, которые могут действовать абсолютно независимо друг от друга. Однако если эти две задачи действительно сталкиваются друг с другом и если выполнение одной или обеих задач менее продуктивно в условиях одновременного решения мультизадачи, это предполагает, что задачи конкурируют с теми же самыми механизмами обработки информации.

Для того чтобы разобраться в том, какие информационные каналы и процессуальные механизмы задействованы при решении различных задач, Д. Олпорт провел ряд экспериментов на совмещение аудиальной и визуальной модальности с использованием *техники затенения*. В результате он выявил, что концентрация внимания на одном из каналов информации не ис-

ключает обработку информации, поступающей по другому каналу. Если человек концентрируется на различных сенсорных модальностях, то он может решать параллельные задачи без взаимной интерференции.

Теория согласованности входящей и исходящей модальности Л. Шеффера. Л. Шеффер считал, что успешность решения параллельных задач зависит от сходства или различий в используемых входящей и исходящей модальностях. *Входящая модальность (стимул)* определяется качественными характеристиками поступающей информации по одному из каналов, а *исходящая модальность (реакция)* относится к тем действиям, с помощью которых решается задача. Например, если человек слушает текст через наушники, то входящей будет аудиальная модальность, а если затем его просят этот текст произнести вслух, то исходящей будет артикулярная модальность.

В частности, в серии своих экспериментов Л. Шеффер обнаружил, что в одних случаях между успешностью раздельно выполняемых заданий и одновременно выполняемой мультизадачи различия были незначительные, а в других — значительные. Этим он доказал, что обе модальности — и входящая и исходящая — важны для эффективного решения двойной задачи (табл. 4).

Таким образом, можно заметить, что только во втором эксперименте Л. Шеффера наблюдается эффект интерференции. Это доказывает то, что две задачи могут быть выполнены одновременно без интерференции, если используются различные входящие и исходящие модальности. Например, в первом эксперименте, когда необходимо было напечатать текст на пишущей машинке, входящей была визуальная модальность, а моторная — исходящей, тогда как в случае решения затемняющей задачи входящей была аудиальная модальность, а исходящей — артикуляционная. Однако если при печатании текста на слух, когда используется аудиальная входящая модальность, вводится затемнение в виде параллельно читаемого в другое ухо текста, т. е. использование такой же аудиальной модальности, наблюдается резкое снижение эффективности решения задач.

Результаты проведенных экспериментов позволяют сделать заключение, что различные входящие и исходящие модальности используют разные и независимые механизмы обработки информации. Именно поэтому человек может одновременно

Сравнение экспериментов решения двойной задачи

Эксперимент	Задача	Входящая модальность	Исходящая модальность	Результат
Первый эксперимент Д. Олпорта	1. Затенение (слушание непрерывного текста)	Аудиальная	Артикулярная	Интерференция отсутствует
	2. Запоминание картинок	Визуальная	Последующее распознавание	
Второй эксперимент Д. Олпорта	1. Затенение (слушание непрерывного текста)	Аудиальная	Артикулярная	Интерференция отсутствует
	2. Игра по нотам абсолютно нового музыкального произведения	Визуальная	Моторная	
Первый эксперимент Л. Шеффера	1. Затенение (слушание непрерывного текста)	Аудиальная	Артикулярная	Небольшая интерференция
	2. Печатание фрагмента текста на незнакомом языке	Визуальная	Моторная	
Второй эксперимент Л. Шеффера	1. Печатание текста на слух, который надиктовывался в одно ухо	Аудиальная	Моторная	Значительная интерференция
	2а. Затенение (слушание отвлеченного текста, который надиктовывался в другое ухо)	Аудиальная	Артикулярная	
	2б. Чтение текста вслух	Визуальная	Артикулярная	

обрабатывать и визуальные, и аудиальные стимулы (например, читать и слушать музыку), поскольку сигналы анализируются различными механизмами обработки информации. Вместе с тем человек испытывает значительные трудности, если будет смотреть кинофильм и разговаривать по телефону.

Модель внимания при автоматической и сознательной переработке информации. М. Познер в отличие от сторонников других подходов считает, что внимание связано не только с сознательными действиями, но и с автоматической переработкой информации. Им предложены три критерия, которые позволяют определить, является ли действие автоматическим. Выполнение задачи будет автоматическим, если:

- 1) действие совершается без намерения со стороны исполнителя;
- 2) оно не сопровождается сознательным контролем;
- 3) не мешает протеканию других психических процессов.

Свои взгляды М. Познер аргументирует тщательно поставленными экспериментами по «умственному хронометрированию». Например, один из экспериментов состоял в следующем. Испытуемому давали предупреждающий сигнал, через 0,5 с предъявляли первую букву, а затем через 1 с — вторую. Испытуемый должен был решить, какие буквы предъявлялись ему: одинаковые или нет. По ходу решения основной задачи после одного из предъявлений букв в случайном порядке (т. е. в непредсказуемый момент) ему предъявлялся кратковременный звуковой сигнал, в ответ на который испытуемый должен был немедленно нажимать на ключ. Было установлено, что время реакции на второй звуковой сигнал зависело от момента его предъявления по ходу решения основной задачи. Эти результаты свидетельствовали о том, что процесс обработки состоит из нескольких (по крайней мере двух) фаз, которые неравнозначны по возможностям распределения внимания между решением двух задач.

Р. Шифрин и В. Шнейдер провели ряд исследований, чтобы определить природу произвольных процессов. Их исследования позволили охарактеризовать два способа обработки информации человеком:

- 1) произвольный (требующий привлечения внимания);
- 2) автоматический.

Они установили общие свойства *произвольных процессов*, а именно:

- они имеют ограниченные возможности и требуют сосредоточенного внимания;

- они обычно последовательны по своей природе, т. е. следуют друг за другом, как это описывает теория единственного канала;

- задачи, требующие привлечения внимания, могут быть изучены относительно легко и изменены очень быстро;

- имеют непосредственное отношение к решению задачи.

Эти свойства контрастируют с *непроизвольными процессами*:

- имеют возможности автоматических процессов (неограниченные);

- они часто протекают параллельно, т. е., может быть активировано несколько процессов одновременно, как в выполнении мультизадачи;

- действия становятся автоматическими только после длительного по времени обучения и от них трудно избавиться;

- автоматические действия обычно являются неосознаваемыми, по крайней мере до тех пор, пока не возникнут трудности в их исполнении.

Продуктивные исследования внимания, по мнению М. Познер, необходимо вести одновременно в нескольких планах:

- физиологическом;

- когнитивном;

- феноменологическом.

Наибольших успехов, с его точки зрения, можно добиться, изучая различные уровни переработки информации и временных стадий активации этих уровней. Активацию уровней переработки обеспечивает система внимания, которая является автономной когнитивной системой, хотя тесно связана с системами автоматической переработки.

Модели ограничения ресурсов. Эксперименты по изучению внимания при автоматических и произвольных процессах переработки информации показали, что выполнение одних действий требует привлечения большего внимания, чем выполнение других действий. Когда выполнение различных действий не требует внимания или требует его в незначительной степени, человек может выполнять эти действия одновременно (например, вести машину и разговаривать с собеседником). Однако есть ситуации, когда возможности внимания полностью ограничены. Наверное, найдется мало людей, которые бы одновременно смогли бы читать книгу, пришивать пуговицу и отстукивать ногой такт музыкальной мелодии.

Теория возможности Д. Канемана. Исходя из модели ограничения ресурсов, Д. Канеман предположил, что существует своего рода ограничивающий возможности *центральный процессор*, который координирует и распределяет ресурсы внимания. Идея делить относящиеся к вниманию ресурсы между выполнением различных задач привела к понятию *«распределение ресурса»*. Д. Канеман считал, что вместо простого процессора восприятия и обработки информации, справляющегося с одним каналом одновременно, существует центральный процессор, способный управлять обработкой множества ресурсов, причем достаточно гибко. Этот подход иногда называют *теорией размазывания масла*, т. е. внимание может быть распределено между различными действиями как масло по хлебу.

Управление ресурсами определяется степенью *умственного усилия*, количества внимания, которое необходимо для обработки информации. Это непосредственно не связано с количеством информации, которая должна быть обработана. Выполнение автоматических действий может потребовать обработки большого количества информации, но небольшого умственного усилия. В свою очередь, сила умственного усилия определяет степень вовлеченности в процесс выполнения действий процессора, лимитирующего возможности. Задачи, требующие значительных умственных усилий, предъявляют больше требований к работе процессора. Поэтому умственное усилие, которое равнозначно акту внимания, определяется не столько желаниями или сознательными интенциями человека, сколько сложностью задачи.

Д. Канеман предполагал, что существует полный предел возможностей человека выполнять умственную работу. Кроме того, его теория гласит, что человек полностью контролирует распределение ресурсов между решаемыми задачами.

Графически модель возможностей внимания Д. Канемана выглядит следующим образом (рис. 53).

Основные идеи Д. Канемана состоят в следующем:

- некоторые действия требуют большего количества умственного усилия, чем другие;

- *активация*, которая определяет физиологическое состояние и степень умственной активности, контролирует общую сумму доступных возможностей. Большая емкость ресурсов становится доступной при умеренно высокой активации, а не при низкой;



Рис. 53. Модель возможностей внимания Д. Канемана

- несколько действий могут быть выполнены одновременно, если общее необходимое усилие не превышает доступную возможность. Когда задачи становятся автоматическими, они требуют меньше умственных усилий и, следовательно, предъявляют меньше требований к ресурсной базе возможностей;

- центральный процессор постоянно оценивает уровень требований к возможностям. Если уровень умственного усилия становится чрезмерным, *стратегия распределения* должна решить, необходимо ли сконцентрировать больше внимания на этих специфических задачах;

- стратегия распределения, принятая центральным процессором, возможна под влиянием устойчивых диспозиций, ситуативных намерений и общего уровня требований умственного усилия к возможностям. Когда множество одновременных требований делает процесс привлечения ресурсов ограниченным, решение, как лучше всего распределить внимание, определяется под влиянием *ситуативных намерений*. Поэтому центральный процессор, вероятно, уделит больше внимания действиям, непосредственно связанным с текущими целями и потребностями человека. Состояние окружающей среды, предметы и объекты, которые могут удовлетворить потребности человека или помочь достичь определенной цели, также привлекают внимание. Эти факторы рассматривались как *устойчивые диспозиции*.

По мере усложнения задач происходит некоторый рост активации, а также увеличение количества ресурсов внимания, выделяемых на решение задачи. Но количество выделяемых ресурсов постепенно отстает от растущей сложности задачи, что приводит к возникновению ошибок. Степень изменения ресурсоемкости основной задачи можно тестировать с помощью простой двигательной реакции на неожиданный сигнал другой модальности. Экспериментальное обоснование теории внимания как умственного усилия Д. Канеман проводил на материале исследований одновременного выполнения двух деятельности. Подавляющее большинство полученных результатов свидетельствует о значительной трудности решения двух задач. Оценку результатов деятельности в ситуации совместного выполнения сравнивают с продуктивностью, которая достигается в ходе раздельного решения. Было выявлено, что степень интерференции (отрицательного влияния решения одной задачи на другую) тем больше, чем сложнее задачи и чем они более сходны друг с другом. Д. Канеман полагает, что существует единый ресурс внимания для любых задач, и интерферирует не только задачи, заданные в одной модальности или аналогичные по сути, но и такие совершенно различные деятельности, как ходьба и счет в уме.

Теории специфичности ресурсов. Представления о внимании как об ограниченных ресурсах умственного усилия продолжают активно развиваться. Так, Д. Навон и Д. Гофер предложили модель составных ресурсов переработки информации. В отличие от Д. Канемана они считают, что существует несколько разных энергетических ресурсов для решения разноплановых задач.

А. Фридман со своей стороны полагает, что существует не множество ресурсов, а всего два: правого и левого полушарий. Их ресурсы недифференцированы в том смысле, что используются любыми (сенсорными, когнитивными, моторными) процессами, происходящими в данном полушарии. Специализация полушарий выражается в более легком выполнении одного вида задач, чем другого (например, заданных в вербальной форме или, наоборот, в образной). Каждое полушарие может, затрачивая собственные ресурсы, выполнять автономно большинство задач, но на решение неспецифических задач оно тратит больше усилий.

Модели внимания как предвосхищения. Модели У. Найссера и Дж. Хохберга были предложены как альтернатива моделям селекции. Внимание в этих моделях понимается как активное предвосхищение результатов восприятия, ведущее к синтезу сенсорных данных на основе внутренних схем.

Теория внимания У. Найссера. У. Найссер был убежден, что люди могут воспринимать и обрабатывать информацию, поступающую из нескольких источников одновременно. Он предполагал, что любое воспринимаемое сообщение, перед тем как быть отвергнутым, первоначально соотносится с предшествующими целями либо с представлениями о целях действий, хранящихся в памяти. Если это сравнение могло быть сделано для десяти информационных сообщений также быстро, как и для одного, то это давало возможность обработать данную информацию в одно и то же время. Однако при экспериментальной проверке этого предположения У. Найссер обнаружил, что как только испытуемым необходимо было быстро обработать информацию из нескольких источников, они начинали допускать значительное количество ошибок.

У. Найссер предположил, что существуют различные уровни распознавания информации в структуре визуальной обработки. В частности, человек может ответить на сообщение, которое им точно распознано и идентифицировано, но может и отреагировать на сообщение, которое было распознано не полностью. Его эксперименты с поиском интересующей информации в массе отвлеченной информации показали, что испытуемые часто ориентировались не на всю информацию целиком, а на какие-то отдельные признаки, детали, которые позволяли быстро ее идентифицировать и отбирать. По этому же алгоритму игнорировалась и вся отвлеченная информация. Например, для нахождения необходимой информации в журнале совсем не обязательно читать каждую статью, достаточно определить для себя ключевые слова. Это навело У. Найссера на мысль о существовании *стадии предвнимания* при визуальной обработке информации.

Согласно У. Найссеру процессы, которые работают в стадии предвнимания, не требуют внимания, а являются автоматизированными. Процесс обнаружения деталей, который извлекает визуальные детали из сенсорного стимула, является произвольным. В частности, при решении задач визуального поиска,

если представленную информацию можно отличить от представляющей интерес информации какими-то простыми визуальными деталями, то эти детали должны быть обнаружены и она должна быть отклонена. Причем было установлено, что если это простые детали, то возможна параллельная обработка на уровне автоматических процессов, т. е. предвнимания. Но если это специфические детали, обработка информации требует выхода за пределы стадии предвнимания, тогда включаются произвольные процессы.

Таким образом, У. Найссер разделил все познавательные процессы на два уровня:

- 1) поверхностные быстрые параллельные процессы предвнимательной обработки;
- 2) детальные медленные последовательные процессы фокального внимания.

Он подчеркивал циклический разворачивающийся во времени характер познавательной активности. По его мнению, бессмысленно локализовать «воронку» ближе к стимулу или к ответу, так как восприятие активно и стимулы неразрывно связаны с ответами. Избирательность — один из аспектов восприятия, обеспечиваемый предвосхищением необходимой информации и непрерывной настройкой перцептивной схемы.

Разработав вместе с коллегами методику избирательного смотрения, У. Найссер продемонстрировал, что внимание связано не столько с фильтрацией признаков, сколько с циклической организацией деятельности, в частности действий слежения. В его эксперименте испытуемым предъявляли два наложенных друг на друга фильма. В обоих сюжетах три игрока двигались по комнате и перебрасывали друг другу мяч. В одной экспериментальной ситуации обе записи были полностью идентичны: игроки одинаково одеты, находились в том же самом помещении, с тем же самым мячом; в другой ситуации игроки имели разный цвет футболок. Одна видеозапись началась несколько раньше; испытуемые должны были отслеживать ее, нажимая на ключ всякий раз, когда мяч в этой игре переходил от одного игрока к другому. Показатель продуктивности решения задачи составил 0,67 для условий полной идентичности и 0,87 — для условий различающихся футболок. Когда показывали только одну игру, этот показатель составил 0,96. В дополнительной серии в тот момент, когда испытуе-

мый отслеживал одну из двух наложенных друг на друга видеозаписей, на этом же экране неожиданно появлялась и проходила среди игроков по той же комнате девушка с раскрытым зонтиком. Наивные испытуемые (не имеющие опыта распределения внимания) никак не реагировали на ее появление.

Более поздние эксперименты У. Найссера показали, что даже младенцы могут с успехом отслеживать информацию при сложном наложении двух видеозаписей друг на друга. Он считал, что отвлекаемость детей объясняется слабой мотивацией к выполнению многих заданий, которые дают им взрослые в экспериментах, а не тем, что у них несовершенны механизмы фильтрации.

Непредвосхищенная информация также может быть воспринята, но при соблюдении некоторых условий.

Во-первых, некоторые стимулы (например, громкие звуки или яркие вспышки) автоматически «запускают» ориентировочные реакции, дающие начало новым перцептивным циклам. Информация такого рода «навязывает» себя воспринимающему. О таком снятии информации можно сказать, что оно осуществлено на стадии предвнимания с тем, чтобы отличить ее от истинного внимания.

Во-вторых, тип снятия информации на стадии предвнимания происходит скорее как следствие индивидуального опыта, нежели врожденной способности. Может случиться так, что человек окажется готовым к восприятию тех видов информации, которые при своем появлении запускают ориентировочные реакции. Здесь речь идет об индивидуально значимых стимулах, связанных с личными именами, профессионально важной информацией и т. д. Информация, получаемая «до внимания», более скудна и фрагментарна, смысл ее в том, что она запускает перцептивный цикл.

Теория внимания Дж. Хохберга. Дж. Хохберг развивает представления, которые лишь по нескольким пунктам расходятся с позицией У. Найссера. Восприятие для него является подтверждением меняющегося набора предвосхищений сенсорной стимуляции. На хранение в память переводится информация, подтвердившая ожидания человека. Стимулы, которые не оправдали эти ожидания, почти сразу же забываются, если только они не обладают какими-либо особенно заметными свойствами. Поскольку при решении задачи на селективное

внимание человек пытается предвосхитить характеристики сообщения, поступающего по релевантному каналу, то irrelevantная информация, как правило, не соответствующая его ожиданиям, не запоминается.

Главное различие двух теорий состоит в понимании соотношения детального перцептивного анализа и сознания. По мнению Дж. Хохберга, возможно генерирование и подтверждение очень тонких и специализированных перцептивных гипотез без какого-либо участия сознания.

Модель внимания как управляющей действиями системы. В теории, разработанной П.Я. Гальпериным (1958), внимание трактуется как функция внутреннего контроля за выполнением исполнительных и интериоризированных действий. Согласно этой теории внимание является одной из составляющих ориентировочно-исследовательской деятельности. Оно представляет собой контроль за содержанием образа, мысли, другого феномена, имеющегося в данный момент в психике человека. Этот контроль осуществляется при помощи заранее составленного критерия, образца, что создает возможность сравнения результатов действия и его уточнения. Все акты внимания, выполняющие функцию контроля, являются результатом формирования новых умственных действий.

Подобные взгляды приобретают все большую популярность в современных концепциях внимания. Д. Олпорт на протяжении ряда лет последовательно отстаивает принцип «селекция для действия», который утверждает обязательную связь процессов восприятия и моторных действий. Он считает, что, придерживаясь именно этих позиций, можно объяснить феномен селекции. Если сторонники структурных моделей утверждают, что селекция информации необходима для того, чтобы избежать перегрузок в каналах обработки, то Д. Олпорт дает экологическое объяснение этим процессам, постулируя, что селекция нужна для того, чтобы поведение субъекта было целенаправленным, согласованным, гармоничным. Необходимость и формы процессов внимания детерминированы рядом требований и особенностей внешних и внутренних условий существования и деятельности организма. К базисным условиям относится частичная непредсказуемость событий в окружающей среде и требование быстрого ответа на них. Кроме того, при-

оритеты значимых событий должны меняться в зависимости от целей и текущего состояния потребностей субъекта.

Таких же взглядов придерживается О. Нейман. Он считает, что любая цель может быть достигнута посредством различных способов или форм поведения даже при одинаковых условиях. Для достижения определенной цели необходимо отобрать и подключить к управлению моторикой какую-то определенную схему поведения. Выбор конкретного способа и управление соответствующим поведением требуют селекции информации. Селекция возможна благодаря двум основным способам: 1) планированию; 2) блокировке. *Планирование* (или предвосхищение, по терминологии У. Найссера) предполагает подготовку необходимых схем к использованию и тем самым не дает сталкиваться двум конкурирующим способам поведения. *Блокировка* не позволяет подключаться к выполнению действий множеству самых разнообразных схем, если одна из них находится в работе. В целом селекция нужна для предотвращения хаоса поведения.

Теория П.Я. Гальперина предполагала не просто рассмотрение внимания как процесса контроля за действиями, а как развитие этого контроля — от сознательных форм к автоматизированным. Никто не подвергает сомнению существование автоматизированной и неавтоматизированной обработки информации как автоматизированных и неавтоматизированных действий. В реальной жизни мы постоянно выполняем несколько одновременных действий: идем, смотрим, думаем и т.д. Такой опыт самонаблюдения, казалось бы, не согласуется с данными экспериментов, которые показывают, насколько сложной является задача совмещения двух действий. Однако большинство совмещений становится возможным благодаря автоматизации или изменению уровня контроля.

Рассматривая систему управления действиями, Д. Норман и Т. Шалис выделяют три основных режима. В *режиме автоматического управления* система внимания либо вообще не участвует, либо подключается в моменты запуска и неожиданной остановки привычной последовательности. *Режим управления* сопровождается осознанием действий, хотя и не требует активного внимания субъекта. Такое происходит в ситуации решения знакомых задач. Человек осознает выполнение действий, не уделяя им произвольного внимания. Третий способ контроля — *режим намеренного,*

сознательного, произвольного управления действием. Он применяется в ситуациях планирования предстоящих действий, в ситуациях неудачи выполнения хорошо заученных действий, в случае выполнения плохо заученной последовательности или в тех ситуациях, где очень велика цена ошибки.

Вопросы для самоконтроля

1. Общие представления о внимании.
2. Теории внимания и основные модели внимания.
3. Функции внимания.
4. Основные свойства внимания.
5. Виды внимания и их основные особенности.

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. accomodatio — 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, вызывающими 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