

**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 6. ПАМЯТЬ

6.1. Основные определения

Рассмотрим некоторые понятия, относящиеся к памяти, и введем несколько определений для каждого сущего. То, чего уже нет, — прошлое. То, чего еще нет, — будущее. То, чего еще нет, но уже есть — «пространство» созидания. То, чего уже нет, но еще есть — совокупность сохраняемой на различных носителях информации, создающая длительность.

Последние два измерения описывают то, что принято называть настоящим. То, чего еще нет, но уже есть — область начала события, еще не проявленного. Это — область создающегося. То, чего уже нет, но еще есть — это «пространство» произвола, прошлое, остающееся в настоящем и сохраняющее свое влияние.

Субъект может находиться в одном из двух измерений. Пребывая в том, что уже есть, но еще нет, он становится частью необходимого, проводником создающегося. Это пребывание переживается, как «мне хочется», и выражается во вдохновении, интуиции, творчестве. Пребывая в том, чего уже нет, но еще есть, субъект совершает волевые усилия. Это пребывание переживается, как «я хочу». (Это можно проиллюстрировать таким примером: я хочу спать, но мне не хочется.) Это — область сознания, логического анализа, социального «Я». Все это опирается на память. Мы говорим: «Он себя помнит», «находясь в ясном уме и здравой памяти», «пришел в беспамятство», имея в виду сознание человека, его способность понимать.

Память — это психический процесс, состоящий в запоминании, сохранении и последующем воспроизведении индивидом своего опыта. Память, в той или иной степени, имеется у всех живых организмов, но память человека стоит на много порядков выше. Эволюционно исходными видами памяти являются генетическая память и механическая.

Генетическая память — память, которая хранится в генотипе, передается и воспроизводится по наследству. Возможно, в ней записаны архетипы, открытые К.-Г. Юнгом.

Механическая память — это механическая способность к обучению, приобретению какого-то опыта. Данная память накапливается, но не сохраняется, а исчезает с самим организмом. Понятие «механическая память» означает память, которая основана на повторении, без осмысливания совершаемых действий и запоминаемого материала.

Данные виды памяти существуют у всех живых существ, хотя и в разной степени развития. Но человек гораздо более сложен: прежде всего у человека есть речь как сильный инструмент запоминания; человек также обладает произвольной, логической и опосредованной памятью, чего нет у животных. Другими словами, человек использует для запоминания и хранения информации свою волю, мышление, различные средства запоминания (записи, тексты и т. д.). Человек выходит далеко за рамки органических возможностей в использовании памяти.

Принято считать, что физиологической основой памяти являются так называемые последовательные временные связи, которые возникают в коре полушарий головного мозга, по принципу образования условных рефлексов.

Как было сказано выше, **память — это психический процесс, обеспечивающий накопление (запоминание), сохранение и воспроизведение индивидом своего опыта.** Другое определение, говорит, что **память — это способность вспоминать отдельные переживания из прошлого, осознавая не только само переживание, а его место в истории нашей жизни, его размещение во времени и пространстве.** Память трудно свести к одному определению, но подчеркнем, что это — **совокупность процессов, которые обеспечивают познавательные возможности человека.** Память охватывает все впечатления об окружающем мире, которые возникают у человека. Вместе с тем память развернута в будущее. Вся сохраняемая информация содержит в себе ожидание возможности повторения ее содержания в последующем опыте субъекта.

Еще один важный факт: память хранит очень разные элементы нашего опыта: перцептивный, интеллектуальный, эмоциональный и моторно-двигательный опыт. Память о чувствах и эмоциях может сохраняться хуже, чем образная или интеллектуальная память о конкретных событиях.

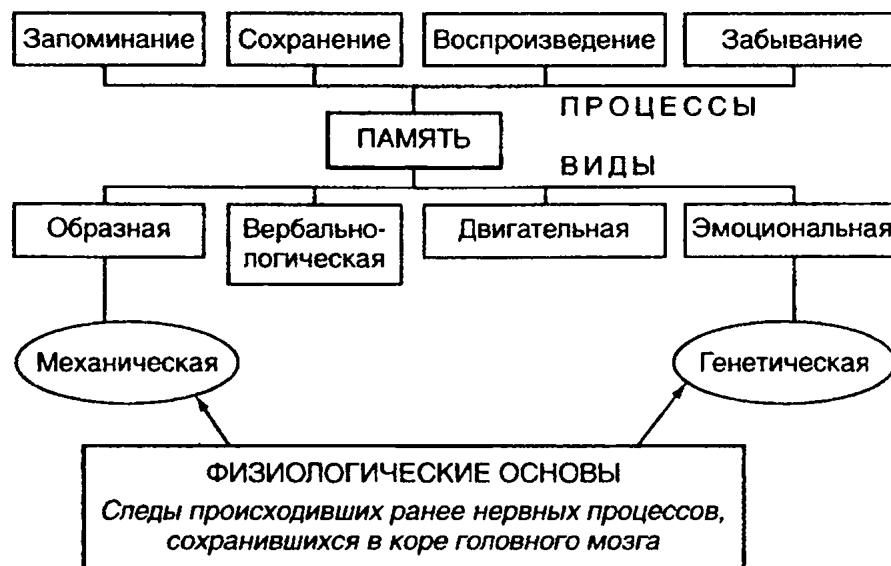


Рис. 55. Структура понятия «память»

Приведенная на рис. 55 схема суммирует сказанное выше, что включает в себя понятие «память».

6.2. Основные свойства памяти

К наиболее важным свойствам памяти относятся: длительность, быстрота запоминания и воспроизведения, точность, готовность, объем (рис. 56). От этих характеристик зависит то, насколько продуктивна память человека.

Объем — способность одновременно сохранять определенное количество информации. Средний объем кратковременной памяти — 7 ± 2 различных элементов (единиц) информации.

Быстрота запоминания отличается у разных людей. Скорость запоминания можно увеличить с помощью специальных тренировок памяти.



Рис. 56. Основные свойства памяти

Точность проявляется в адекватном воспроизведении фактов и событий, с которыми сталкивался человек, а также в адекватном воспроизведении содержания информации.

Длительность определяется временем сохранения информации. Также очень индивидуальное качество: некоторые люди могут вспомнить лица и имена школьных друзей много лет спустя, некоторые забывают их спустя всего несколько месяцев. Длительность памяти имеет избирательный характер.

Готовность к воспроизведению — способность быстро извлекать информацию из памяти. Именно благодаря этой способности мы можем эффективно использовать приобретенный ранее опыт.

Индивидуальные особенности памяти. Следует отметить, что когда речь идет о психических явлениях, довольно трудно разложить их «по полочкам» и вывести единый шаблон. То же относится и к памяти, ведь несмотря на многочисленные и многолетние исследования, которые проводятся психологами и нейрофизиологами, механизмы памяти все еще мало изучены.

Память нельзя рассматривать в отрыве от особенностей и свойств личности. Важно понимать, что у разных людей разные функции памяти развиты неодинаково. Разница может быть *количественной*, например:

- в различной скорости запоминания;
- в прочности сохранения;
- в легкости воспроизведения, в точности и объеме запоминания. Например некоторые люди хорошо запоминают материал, но потом плохо его воспроизводят. Другие же, наоборот, с трудом запоминают, но долго хранят в памяти накопленную информацию.

Разница может быть также *качественной* или отличаться своей *модальностью*, т. е. в зависимости от того, какой вид памяти доминирует: *зрительная*, *слуховая* или *двигательная*. Одному человеку, чтобы запомнить, нужно прочитать материал, у другого больше развито слуховое восприятие, третьему нужны зрительные образы. Известно, что «чистые» виды памяти встречаются редко. В жизни чаще всего различные типы памяти смешиваются: *зрительно-двигательный*, *зрительно-слуховой* и *двигательно-слуховой* виды памяти являются наиболее типичными.

Встречается такое феноменальное индивидуальное свойство, как *эйдетическая память*. Примером может служить человек, который после однократного восприятия материала и

очень небольшой умственной обработки все же продолжает «видеть» материал и прекрасно восстанавливает его даже по прошествии долгого времени. На самом деле такой вид памяти в той или иной мере не так уж и редок, особенно у детей, но впоследствии он исчезает у взрослых из-за его недостаточного упражнения. Тем не менее этот вид памяти может быть чрезвычайно развит у некоторых людей (чаще всего у художников, музыкантов, там, где требуется точное воспроизведение увиденного). У каждого человека больше всего развиваются те виды памяти, которые он чаще всего использует.

Память человека зависит от таких индивидуальных особенностей личности, как:

- интересы и склонности личности (то, чем человек больше интересуется, запоминается без труда);
- отношение личности к той или иной деятельности;
- эмоциональное состояние (доказано, что существует связь между модальностью переживания и тем, как оно удерживается в памяти. Приятные переживания удерживаются гораздо лучше, чем неприятные. Память вообще оптимистична по природе: человек всегда стремится забывать неприятное, а воспоминания о страшных трагедиях с течением времени утрачивают остроту);
- физическое состояние;
- волевое усилие.

6.3. Виды памяти

Существуют разные классификации видов человеческой памяти:

- по участию воли в процессе запоминания;
- по характеру психической активности, которая преобладает в деятельности;
- по продолжительности сохранения информации.

1. По характеру участия воли память делят на произвольную и произвольную.

Непроизвольная память обеспечивает запоминание и воспроизведение автоматически, без всяких волевых усилий. *Произвольная память* подразумевает случаи, когда ставится цель — запомнить, и для запоминания используются волевые усилия.

Доказано, что непроизвольно запоминается материал, который интересен для человека, имеет для него большое значение.

2. По характеру психической активности, с помощью которой человек запоминает информацию, память делят на двигательную, эмоциональную (аффективную), образную и вербально-логическую.

Двигательная память — запоминание, сохранение и воспроизведение простых и сложных движений. Эта память активно участвует в развитии двигательных (трудовых, спортивных) умений и навыков. Все мануальные движения человека связаны с данным видом памяти. Такая память проявляется у человека раньше всего и крайне необходима для нормального развития ребенка.

Эмоциональная память — память на эмоции и чувства. Особенно этот вид памяти проявляется в человеческих взаимоотношениях. Как правило, то, что вызывает у человека эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на длительный срок. Как уже было упомянуто, приятные события запоминаются лучше, чем неприятные. Данный вид памяти играет важную роль в мотивации человека и начинает проявлять себя примерно с шести месяцев.

Образная память связана с запоминанием и воспроизведением чувственных образов предметов и явлений, их свойств и отношений между ними. Данная память начинает проявляться в возрасте двух лет и достигает своей высшей точки к юношескому возрасту. Образы могут быть разными: человек запоминает как образы разных предметов, так и общее представление о них с каким-то абстрактным содержанием. Запоминать образы помогают различные анализаторы, которые у разных людей развиты по-разному.

В свою очередь, *образную память* делят по виду анализаторов, которые участвуют при запоминании человеком впечатлений. Образная память может быть *зрительной, слуховой, обонятельной, осязательной и вкусовой*.

Зрительная память связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов. Люди с развитой зрительной памятью обычно имеют хорошо развитое воображение и способны «видеть» информацию, даже когда она уже не воздействует на органы чувств. Она очень важна для людей некоторых профессий: художников, инженеров, композиторов.

Слуховая память — это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков: речи, музыки. Такая па-

мять особенно необходима при изучении иностранных языков, музыкантам.

Осязательная, обонятельная и вкусовая память — память на соответствующие образы.

Вербально-логическая память — это память на слова, мысли и логические отношения. В данном случае человек старается понять усваиваемую информацию, прояснить терминологию, установить все смысловые связи и только после этого запомнить материал. Людям с развитой вербально-логической памятью легче запоминать словесный, абстрактный материал, понятия, формулы. Логическая память при ее тренировке дает очень хорошие результаты и гораздо более эффективна, чем просто механическое запоминание. Некоторые исследователи считают, что этот вид памяти формируется и начинает «работать» позже других. П.П. Блонский называл ее «память-рассказ». Она появляется у ребенка уже в 3—4 года, когда начинают развиваться самые основы логики. Развивается с обучением ребенка основам наук.

3. По продолжительности сохранения информации выделяют сенсорную, кратковременную, оперативную и долговременную память.

Сенсорная память удерживает материал, который был только что получен органами чувств, без какой-либо переработки информации. Длительность данной памяти от 0,1 до 0,5 с. Часто в этом случае человек запоминает информацию без сознательных усилий, даже против своей воли. Данная память основана на инерции ощущений и проявляется у детей еще в дошкольном возрасте, но с годами ее значение для человека возрастает.

Кратковременная память обеспечивает хранение информации в течение короткого промежутка времени: в среднем около 20 с. Этот вид памяти может функционировать при однократном или очень кратком восприятии. Такая память работает без сознательного усилия для запоминания, но с установкой на будущее воспроизведение. В памяти сохраняются самые существенные элементы воспринятого образа. Кратковременная память «включается», когда действует так называемое актуальное сознание человека (т. е. то, что осознается человеком в данный момент).

Информация вводится в кратковременную память с помощью обращения внимания на запоминаемый объект. Напри-

мер, человек, только что посмотревший на часы, может не ответить на вопрос, какие цифры, римские или арабские, изображены на циферблате. Он целенаправленно не обращал на это внимания, и, таким образом, информация не попала в кратковременную память.

Объем кратковременной памяти очень индивидуален. Существуют различные методы его измерения. В связи с этим необходимо сказать о такой особенности кратковременной памяти, как *свойство замещения*. Когда индивидуальный объем памяти переполняется, новая информация частично замещает хранящуюся там, а старая информация часто безвозвратно исчезает. Хорошим примером могут быть трудности при запоминании обилия фамилий и имен людей, с которыми мы только что познакомились. Человек способен удержать в кратковременной памяти не больше имен, чем позволяет объем его памяти.

Сделав сознательное усилие, можно удержать материал в кратковременной памяти дольше и обеспечить его перевод в оперативную память. Это лежит в основе *запоминания путем повторения*. При этом нужная информация отсеивается и остается то, что потенциально полезно. Кратковременная память организует мышление человека, так как мышление «черпает» информацию и факты именно из кратковременной и оперативной памяти.

Оперативная память — память, сохраняющая информацию в течение определенного, заранее заданного срока. Время хранения информации колеблется от нескольких секунд до нескольких часов. Например, вы читаете длинное предложение и вам нужно помнить его начало, пока вы дочитаете его до конца; тогда вы сможете связать идею, заключенную в начале предложения, с той, речь о которой идет в его конце. В этом случае вы используете оперативную память. После решения поставленной задачи информация может исчезнуть из оперативной памяти. Хорошим примером может быть информация, которую пытается запомнить студент на время экзамена: четко заданы временные рамки и задача. После сдачи экзамена снова наблюдается неспособность воспроизвести значительную часть информации по данному вопросу. Этот вид памяти является как бы переходным от кратковременной памяти к долговременной, так как включает в себя элементы и той и другой памяти.

Долговременная память — память, способная хранить информацию в течение неограниченного времени. Эта память начинает

функционировать не сразу после того, как был заучен материал, а спустя некоторое время. Человек должен переключиться с одного процесса на другой: с запоминания на воспроизведение. Эти два процесса несовместимы, и их механизмы совершенно различны.

Интересно, что чем чаще воспроизводится информация, тем прочнее она закрепляется в памяти. Иными словами, человек может в любой нужный момент припомнить информацию с помощью усилия воли. Важно заметить, что умственные способности не всегда являются показателем качества памяти. Например, у слабоумных людей иногда встречается феноменальная долговременная память.

Современные исследователи выделяют еще несколько видов памяти:

1. По типу запоминаемой информации:

- *эпизодическая* — память на отдельные события;
- *семантическая* — память на правила, лежащие в основе языка и различных умственных операций;
- *память на общую информацию* хранит всю повседневную информацию (где стоит холодильник, какого цвета снег, как зовут вашего друга, сколько дней в году и т. д.);

2. По осознаваемости воспроизведения информации:

- *эксплицитная память* предполагает перевод воспроизводимой информации в сознание;
- *имплицитная память* исключает осознание воспроизводимой информации. Так, психологическая защита невротика, который страдает от реминисценций (непроизвольных воспроизведений), не пускает в сознание воспоминания о травмировавших его событиях. Однако они оказывают влияние на его эмоциональное состояние и заставляют избегать встреч с предметами и людьми напоминающими о них.

Отдельно выделяется *автобиографическая память*, которая привлекла внимание ученых в связи с автобиографической амнезией. Случаи такой амнезии сравнительно недавно стали объектом внимания психиатров. Их специфика состоит в том, что все другие случаи амнезии — снижения или полной потери памяти — обязательно сопровождаются интеллектуальным спадом и неадекватным поведением. При автобиографической амнезии, напротив, люди ведут себя как обычно и не теряют профессиональных навыков. Параллельно с этим стирается весь автобиографический стержень: человек не помнит, кто он, как

его зовут, где жил ранее, т. е. все, что касается его личности. Получается, что мир есть, а человека в нем нет. Это означает, что автобиографическая память существует автономно, независимо от основного стержня личности. Как ясно из названия, автобиографическая память — это память на свою биографию.

6.4. Механизмы памяти

Вопрос о механизмах памяти чрезвычайно сложен. Его изучает ряд наук: физиология высшей нервной деятельности, биохимия, психология.

Физиологи считают, что процесс сохранения информации связан с образованием устойчивых повторяющихся нервных связей (условных рефлексов).

Биохимики связывают этот процесс с изменением состава рибонуклеиновой кислоты (РНК) и других биохимических структур.

Психологи подчеркивают зависимость памяти от характера деятельности человека и направленности личности.

Когда мы говорим о механизмах памяти, мы говорим о процессах, свойственных человеку, запоминающему нужную информацию и впоследствии воспроизводящему ее. Основные процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание.

Запоминание — главный процесс памяти. От него зависят полнота, точность, прочность и продолжительность хранения материала. *Запоминание* и *воспроизведение* обычно происходят в виде произвольных и непроизвольных процессов. Человек гораздо больше запоминает и воспроизводит без волевых усилий. *Забывание* — это обычно непроизвольный процесс.

Запоминание. Когда человек воспринимает предметы и явления, образуются временные условно-рефлекторные нервные связи (их еще называют *следы памяти*). Их физиологическая природа до сих пор не совсем ясна.

Запоминание может быть как произвольным (при наличии волевого усилия), так и непроизвольным (протекает независимо от воли человека). Любое запоминание может проходить двумя способами:

- 1) образованием ассоциаций;
- 2) через включение в семантические структуры.

В любом случае суть запоминания состоит в связывании вновь поступающего материала с уже имеющимся. Из сенсорной информация попадает в кратковременную память. Она удерживается в ней столько времени, сколько необходимо для ее анализа и включения в ассоциативные и смысловые связи. Длительность кратковременной памяти — 20 с; это среднестатистический показатель. Однако объем кратковременной памяти ограничен: 7 ± 2 единицы информации. В случае запоминания кратковременная память — это как бы «загрузочная площадка» для долговременной памяти.

Запоминание зависит от уровня обработки и организации информации. Выделяют поверхностный уровень обработки информации, промежуточный и глубинный.

Поверхностный уровень обработки информации предполагает акцент на внешних характеристиках материала. Например, внимание концентрируется на особенностях шрифта запоминаемого материала.

Промежуточный уровень обработки информации предполагает фрагментарное осмысление материала. Например, отыскиваются слова, рифмующиеся со словом «университет».

Глубинный уровень обработки информации предполагает концентрацию внимания на смысле запоминаемого материала.

Сохранение. В кратковременной памяти информация сохраняется благодаря работе «эхо-механизма». Как уже было сказано, сохранение в сенсорной памяти обеспечивается инерцией ощущений. Здесь информация остается в той модальности, в которой она поступила на рецепторы. Когда информация переводится в кратковременную память, она переходит в акустическую форму. Иными словами, она кодируется во внутренней речи. Это необходимо для ее понимания (осмысления) и последующего анализа. Кроме того, чтобы контакт с информацией, хранящейся в долговременной памяти, был наиболее эффективным, надо преобразовать всю информацию в одну и ту же общую форму.

Кодирование во внутренней речи обеспечивает мысленное повторение информации, что позволяет удерживать ее столько времени, сколько необходимо для анализа и перевода в долговременную память.

Долговременная память хранит информацию сколь угодно долго. Информация в долговременной памяти сохраняется в *ассоциативных сетях* и *семантических структурах*.

Выделяют следующие виды ассоциаций:

- *ассоциации по смежности.* Они связывают образы объектов, воспринятых одновременно или последовательно. Например, образ вокзала вызывает представление поезда, а вспышка молнии — представление грома;

- *ассоциации по сходству.* Они связывают образы объектов, сходных между собой в каких-то отношениях. Например, вид неуклюжего человека может вызвать представление о медведе;

- *ассоциации по контрасту.* Это связь образов объектов, обладающих противоположными признаками. Например, летняя жара может заставить вспомнить зимнюю стужу.

Очень важно то, что любые два образа в памяти отстоят друг от друга на «расстоянии» не более четырех ассоциативных шагов.

Семантическая память имеет несколько способов организации:

- *пространственная организация* основана на том, что человек устанавливает связи и «опорные точки» в физическом и социальном окружении. На такой организации строятся «когнитивные карты»;

- *линейная организация* основана на упорядочивании материала по какому-либо внешнему к его содержанию признаку. Например, расположение фамилий по алфавиту в записной книжке;

- *ассоциативная организация* (не путать с ассоциативными сетями) предполагает группировку элементов по общим признакам. Например, отдельно предметы одежды, посуда, музыкальные инструменты;

- *иерархическая организация* представлена семантическими сетями.

Семантические сети — это только теоретическая модель. Однако она дает возможность представить отношения между понятиями и событиями в системе памяти. Семантические сети состоят из узлов и отношений. В русском языке отношения передаются главным образом предикатами *есть* и *иметь*. Существуют также отношения *подкласс*, сходные по функции с *есть*. Важным свойством семантических сетей является наследование. Свойства понятия наследуются его «потомками», т. е. частными случаями и подклассами. Мало-помалу становится трудно проследивать отдельные цепочки сетей, так как они становятся такими большими, что их нельзя увидеть во всем объеме. Поэтому сети начинают жить собственной жизнью. Более слож-

ная форма семантических сетей называется *схемой* — это организованный комплекс знаний, своего рода пакет информации, относящейся к тому или иному объекту. Схемы могут содержать как знания, так и правила его использования. Схемы могут состоять из ссылок на другие схемы; например, схема орудий письма отсылает к схеме компьютера, которая, в свою очередь, отсылает к схеме его составных частей (например, к схеме клавиатуры). Схемы могут быть *специальными* (например, схема моего собственного компьютера) или *общими* (схема типичного компьютера, сходная со схемой моего компьютера, но в чем-то отличная от него).

Кроме сказанного выше структуры человеческой памяти содержат единицы знания типа сценариев, позволяющие толковать и предсказывать текущие события, а также хранить в памяти и вспоминать события прошлого. Получается так, будто мы обладаем собранием сценариев для многих ситуаций: в подходящих случаях мы просто извлекаем один из них и следуем ему. Их называют еще играми и стереотипами.

В теоретическую модель репрезентации знания в человеческой памяти необходимо включить представление о *прототипах* и соответствии *прототипам*. Прототипы — это идеализированные модели классов объектов. Сами объекты, составляющие класс, могут быть по-разному удалены от своего «идеала». Так, понятия «волк», «человек», «пингвин», «губка» расположены здесь в порядке убывающего соответствия понятию «животное». Мы всегда оцениваем вещи по их соответствию прототипам, и плохо построенные прототипы могут привести к ошибочным интерпретациям и предположениям.

Воспроизведение. В основе всех познавательных процессов лежит воспроизведение. Благодаря этой фазе информация извлекается из хранилищ памяти. Воспроизведение бывает трех видов:

1) *узнавание* — это воспроизведение информации при повторном восприятии объекта;

2) *собственно воспроизведение* — это воспроизведение информации без повторного восприятия объекта. Выделяют произвольное и непроизвольное воспроизведение. *Непроизвольное* воспроизведение осуществляется без участия воли. *Произвольное* воспроизведение предполагает волевое усилие. Если произвольное воспроизведение не получается, включается припоминание;

3) *припоминание* — это специфическая мнемическая деятельность, направленная на воспроизведение информации. При этом человек пользуется специфическими мнемическими приемами.

Забывание. Процесс, противоположный сохранению. Когда мы видим значительное различие между оригинальным материалом и тем, что удастся воссоздать, принято говорить, что материал забыт. Забывание может быть как полезным, так и вредным, помогая или мешая человеку в жизни и деятельности.

Позитивная функция забывания состоит в том, что оно забирает громадный груз информации, который является ненужным, и не допускает перегрузки воспроизведения.

Негативной функция забывания становится тогда, когда память делает недоступными целые блоки информации или отрицательный опыт, который тем не менее необходим для нормальной плодотворной жизни.

Забывание в кратковременной памяти происходит следующим образом.

Интерференция: кратковременная память может вместить ограниченное количество единиц. Забывание вызывается интерференцией со стороны вновь предъявленных единиц информации, так как каждое новое предъявление приводит к утрате одного старого.

Постепенное стирание следов временем: чем дольше единица остается в памяти, тем слабее она становится, пока наконец не исчезнет полностью.

Забывание в долговременной памяти объясняют следующие теории:

- *теория систематической деформации следов памяти* утверждает, что перемены в памяти связаны с переменами в тканях мозга, т. е. в следах памяти происходят спонтанные бесконтрольные перемены. Если информация долгое время не используется, ее воспроизведение будет затруднено;

- *теория ретроактивного и проактивного торможения* утверждает, что любое получение нового материала приводит к нарушениям памяти о предыдущих событиях (ретроактивное торможение). Таким же образом любое предыдущее обучение негативно влияет на процесс дальнейшего обучения и воссоздания нового материала (проактивное торможение);

- *теория мотивированного забывания* говорит, что цель и мотивация человека влияют на забывание. Например, человек за-

бывает травмирующую его информацию, которая вызывает боль, страх или чувство вины.

3. Фрейд посвятил много времени изучению мотивированного забывания. По его мнению, когда человек непроизвольно теряет или закладывает вещи, он это делает с целью избавления от неприятных воспоминаний или эмоциональных переживаний.

6.5. Некоторые универсальные принципы работы механизмов памяти

Данные факты были получены исследователями на основании разных теорий памяти.

При запоминании материала, лучше всего воспроизводятся его начало или конец («эффект края»):

1) запоминание пройдет лучше, если повторять материал по нескольку раз в течение нескольких часов или дней;

2) любое повторение способствует лучшему запоминанию того, что было выучено раньше. Повторение вообще играет большую роль, причем не механическое, а с логической обработкой материала;

3) установка на запоминание ведет к лучшему запоминанию. Очень полезно связать материал с целью деятельности;

4) один из интересных эффектов памяти — явление *реминисценции*. Это улучшение со временем воспроизведения изученного материала, без какого-то дополнительного повторения. Реминисценция чаще всего происходит на второй-третий день после заучивания материала;

5) простые события, которые производят на человека сильное впечатление, запоминаются сразу, прочно и надолго;

6) более сложные и не очень интересные события человек может переживать много раз, но в памяти они не откладываются надолго;

7) в момент запоминания какого-либо события запоминаются все сопутствующие впечатления всех модальностей, даже не имеющие отношения к запоминаемому материалу (исследования В.А. Поликарпова);

8) любое впечатление не остается в памяти неизменным. Память о событии меняется, так как вступает в связь с другими впечатлениями;

9) память человека всегда связана с его личностью, поэтому любые патологические изменения в личности всегда сопровождаются нарушениями памяти.

Это некоторые наиболее общие, но вовсе не исчерпывающие закономерности работы памяти человека.

Важно понимать, что даже после многих исследований механизмы памяти еще недостаточно изучены. Даже те закономерности, которые удалось вывести, не всегда применимы к абсолютному большинству людей.

Вопросы для самоконтроля

1. Общая характеристика памяти.
2. Основные свойства памяти.
3. Виды памяти.
4. Виды ассоциаций, способствующих лучшему запоминанию.
5. Механизмы памяти.
6. Универсальные принципы работы механизмов памяти.

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, вызываемыми едва заметное различие ощущений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Речь эгоцентрическая — речь, обращенная к самому себе.

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

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

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

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

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

Сенсорный ряд — диапазон ощущений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Узнавание — воспроизведение информации при ее повторном восприятии.

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

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

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

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

Фонематический слух — способность различать звуки речи.

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

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

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

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

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

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

Чувствительность — способность человека иметь ощущения.

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

мотивационно-потребностную и личностную значимость для человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Электромиограмма (ЭМГ) — регистрация биопотенциалов мышц человека.

Электроокулограмма (ЭОГ) — регистрация электрической активности глазных мышц.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЛИТЕРАТУРА

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

Гиппенрейтер, Ю.Б. Основы психологии / Ю.Б. Гиппенрейтер. М., 1988.

Глейтман, Г. Основы психологии / Г. Глейтман, А. Фридлунд, Д. Райсберг; пер. с англ.; под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина. СПб., 2001.

Годфруа, Ж. Что такое психология / Ж. Годфруа. М., 1996.

Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. М., 1987.

Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. Л., 1988.

Гуревич, П.С. Психология / П.С. Гуревич. М., 1999.

Додонов, Б.И. В мире эмоций / Б.И. Додонов. Киев, 1987.

Додонов, Б.И. Эмоция как ценность / Б.И. Додонов. М., 1978.

Дубровина, И.В. Психология / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. М., 1999.

Еникеев, М.И. Общая и социальная психология / М.И. Еникеев. М., 1999.

Еникеев, М.И. Общая психология / М.И. Еникеев. М., 2000.

Еникеев, М.И. Энциклопедия. Общая и социальная психология / М.И. Еникеев. М., 2002.

Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. СПб., 2000.

Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. СПб., 2000.

Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. СПб., 2001.

История психологии: Тексты / под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. Екатеринбург, 1999.

Квинн, В.Н. Прикладная психология / В.Н. Квинн. СПб., 2000.

Климов, Е.А. Основы психологии / Е.А. Климов. М., 1997.

Краткий психологический словарь / ред.-сост. Л. А. Карпенко.

Крылов, А.А. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / А.А. Крылов, С.А. Маничева. СПб., 2000.

Левин, К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. М., 2000.

Левитов, Н.Д. Психическое состояние, беспокойство, тревога / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. 1969. №1.

Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. М., 1977.

Леонтьев, А.Н. Лекции по общей психологии / А.Н. Леонтьев. М., 2000.

Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев. М., 1971.

Линдсей, П. Переработка информации у человека / П. Линдсей, Д. Норман. М., 1976.

Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. М., 1984.

Ломов, Б.Ф. Теория, эксперимент, практика в психологии. Психологический журнал / Б.Ф. Ломов. 1980. Т. 1. № 1.

Лук, А.Н. Эмоции и личность / А.Н. Лук. М., 1982.

Лурия, А.Р. Эволюционное введение в психологию / А.Р. Лурия. М., 1975.

Майерс, Д. Психология / Д. Майерс; пер. с англ.; под общ. ред. В.А. Янчука. Минск, 2001.

Маклаков, А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. СПб., 2000.

Макселон, Ю. Психология / Ю. Макселон. 1998.

Максименко, С.Д. Общая психология / С.Д. Максименко. М., 2000.

Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. СПб., 1999.

Мерлин, В.С. Лекции по психологии мотивов человека / В.С. Мерлин. Пермь, 1971.

Мясищев, В.Н. Проблема потребностей в системе психологии / В.Н. Мясищев. 1959. № 165.

Немов, Р.С. Общие основы психологии. Кн. 1 / Р.С. Немов. М., 1994.

Немов, Р.С. Психология: в 3 кн. Кн. 1: Общие основы психологии / Р.С. Немов. М., 1999.

Немов, Р.С. Психология: в 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики / Р.С. Немов. М., 1999.

Норман, Д. Память и научение / Д. Норман. М., 1985.

Обуховский, К. Психология влечений человека / К. Обуховский. М., 1971.

Общая психология / под ред. В.В. Богословского. М., 1981.

Общая психология / под ред. А.В. Петровского. М., 1996.

Общая психология / под ред. А.В. Петровского. М., 1986.

Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов. М., 1998.

Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов. М., 2000.

Ольшанникова, А.Е. Эмоции и воспитание / А.Е. Ольшанникова. М., 1983.

Основы инженерной психологии / Б.А. Душков, Б.Ф. Ломов, В.Ф. Рубахин, Б.А. Смирнов; под ред. Б.Ф. Ломова. М., 1986.

Петровский, А.В. Введение в психологию / А.В. Петровский. М., 1995.

Петровский, А.В. Психология / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. М., 2000.

Поликарпов, В.А. Психология первой любви / В.А. Поликарпов. Минск, 2002.

Поликарпов, В.А. Структуры времени (субстанциональная концепция времени сквозь призму психологии) / В.А. Поликарпов // Философия и социальные науки. 2007. № 1 – 2.

Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М., 1999.

Психология ощущений и восприятия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Любимова, М.Б. Михайловской. М., 1999.

Психология эмоций. Тексты / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М., 1984.

Психология / под общ. ред. А.А. Зарудной. Минск, 1970.

Психология: курс лекций: в 2 ч. Ч. 1 / под ред. И.А. Фурманова, Л.Н. Дичковской, Л.А. Вайнштейна. Минск, 2002.

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