

Психолого-педагогический словарь от «П» до «Я»¹

А.А. Ярулов

¹ Словарь от «А» до «О» см.: ПТ. 2003. № 5.

Память — процессы организации и сохранения прошлого опыта, допускающие его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения. Лежит в основе любого психического явления. Личность, её отношения, навыки, привычки, надежды, желания и притязания существуют благодаря памяти. В памяти выделяются три взаимосвязанных процесса: запоминание, сохранение и воспроизведение. В зависимости от установки на длительность сохранения выделяются память краткосрочная и долговременная.

Память долговременная — подсистема памяти, обеспечивающая продолжительное — от часов до десятилетий — удержание знаний, сохранение умений и навыков; ей свойствен огромный объём сохраняемой информации. Основным механизмом ввода данных в долговременную память и их фиксации обычно считается повторение, осуществляемое на уровне кратковременной памяти. Однако решающее значение имеет осмысленная интерпретация нового материала, установление связи между ним и уже известным. При этом может теряться внешняя, поверхностная форма запоминаемого сообщения, но смысл его удерживается длительное время.

Память кратковременная — подсистема памяти, обеспечивающая оперативное удержание и преобразование данных, поступающих от органов чувств и из памяти долговременной. Необходимое условие перевода материала из памяти сенсорной в кратковременную память — обращение на него внимания. В ней может храниться лишь очень ограниченное количество информации. Долговременное запоминание возможно только при повторении, которое сопровождается включением удерживаемого материала в систему ассоциативных связей.

Парафазия — нарушение речевого высказывания, проявляющееся в неправильном употреблении отдельных звуков (букв) или слов в устной или письменной речи.

Переживание — в психологии — 1) любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие его жизни; 2) форма активности, возникающая при невозможности достижения субъектом ведущих мотивов жизни, крушении идеалов и ценностей; проявляется в преобразовании его психологического мира, направленном на переосмысление своего существования; 3) наличие стремлений, желаний и хотений, представляющих в индивидуальном сознании процесс выбора субъектом мотивов и целей его деятельности и тем самым способствующих осознанию отношений личности к происходящим в её жизни событиям.

Период сензитивный — период повышенной чувствительности к тем или иным воздействиям, к освоению того или иного вида деятельности, проходимые ребёнком в его развитии.

Персонализация — процесс, в результате которого субъект получает идеальное представление о жизнедеятельности других людей и может выступить в общественной жизни как личность.

Перцепция социальная — восприятие, понимание и оценка людьми социальных объектов: других людей, самих себя, групп, социальных общностей и пр.

Плюрализм — проявление в деятельности и общении широкого спектра мнений, ориентаций, многовариантности оценок, высказываемых индивидами относительно значимых для них ситуаций.

Поведение — присущее живым существам взаимодействие со средой, опосредованное их внешней (двигательной) и внутренней (психической) активностью. В психологии под по-

ведением понимаются внешние проявления психической деятельности.

Поведение опосредованное — действие, направленное не непосредственными импульсами, а правилами, требованиями и нормами.

Поведение отклоняющееся — система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе правовым или нравственным нормам.

Повторение — воспроизведение усвоенных знаний и действий для облегчения их запоминания. Другая функция повторения — совершенствование действий по различным параметрам. Многократное повторение действия в стереотипных условиях ведёт к образованию автоматизма.

Подвижность — одно из первичных свойств нервной системы, состоящее в способности быстро реагировать на изменения в окружающей среде.

Подражание — следование какому-либо примеру, образцу.

Подсознание (подсознательное) — собирательное понятие, обозначающее различные неосознаваемые системы психики.

Познание обыденное — познание, осуществляемое в повседневной жизненной практике.

Познавательный потенциал — определяется объёмом и качеством информации, которой располагает личность.

Понимание — 1) способность постичь смысл и значение чего-либо; 2) вызванное внешними или внутренними воздействиями специфическое состояние сознания, фиксируемое субъектом как уверенность в адекватности воссозданных представлений и содержания воздействия.

Понятие — одна из логических форм мышления, высший уровень обобщения, характерный для словесно-логического мышления.

Поступок — сознательное действие, оцениваемое как акт нравственного самоопределения человека, в котором он утверждает себя как личность, — в своём отношении к другому человеку, себе самому, группе или обществу, к природе в целом.

Потребность — исходная форма активности живых существ. Динамическое образование, организующее и направляющее познавательные процессы, воображение и поведение. Основная движущая сила развития человека. Раздражение влечения. Благодаря потребностям жизнь приобретает целенаправленность и либо достигается удовлетворение потребности, либо предотвращается неприятное столкновение со средой.

Потребность вторичная — характеризует человека как существо социальное; важнейшая из них — потребность в любви, сотрудничестве, автономии, агрессии, творчестве и пр.

Потребность первичная (потребность висцерогенная) — относится к естественным нуждам — это потребности в воздухе, пище, воде, избегании боли и пр.

Предубеждение (предрассудок) — установка, препятствующая адекватному восприятию сообщения или действия.

Престиж — мера признания обществом заслуг индивида; результат соотнесения социально значимых характеристик субъекта со шкалой ценностей, сложившейся в данной общности.

Проекция — процесс и результат постижения и порождения значений, заключающийся в осознанном или бессознательном перенесении субъектом собственных свойств или состояний на внешние объекты. Защитный механизм, заключающийся в приписывании собственных — обычно вытесненных — побуждений и чувств другим людям.

Психопатия — патология характера, при которой у субъекта наблюдается практически необратимая выраженность свойств, препятствующих его адекватной адаптации в социальной среде. Возникает как следствие заболевания или врождённой неполноценности. Степень выраженности зависит от условий воспитания и влияний среды. Проявления разнообразны.

Работоспособность — потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических ресурсов индивида.

Развитие умственное: уровень — совокупность знаний, умений и сформировавшихся при их усвоении умственных действий; свободное оперирование ими в процессах мышления, обеспечивающих усвоение в определённом объёме новых знаний и умений.

Разрядка — в психологии процесс и механизм восстановления психического равновесия, обеспечивающий понижение уровня внутриспсихической напряжённости через внешнее реагирование. Может осуществляться, например, через смех, плач, брань, движения, сновидения, невротические симптомы и пр.

Раскаяние — чувство вины, возникающее после совершения проступка или преступления.

Рассеянность — функциональное или органическое нарушение способности к сосредоточенной, целенаправленной деятельности. Иногда наступает при напряжённой умственной работе как результат односторонней сосредоточенности.

Рационализация — 1) бессознательное стремление к разумному обоснованию и объяснению своих идей и поведения, даже когда они иррациональны. Приписывание своему поведению неправильных, но удобных причин; 2) один из защитных механизмов. Обеспечивает маскировку, сокрытие от сознания истинных мыслей, чувств и мотивов действий и тем самым — формулировку более приемлемых объяснений собственного поведения, обеспечение состояния внутреннего комфорта, связанного с желанием сохранить чувство собственного достоинства, самоуважение, предотвращение переживания вины или стыда.

Реакция — в психологии — любой ответ организма на изменение во внешней или внутренней среде — от биохимической реакции отдельной клетки до условного рефлекса.

Регрессия поведения — форма психологической защиты, один из универсальных защитных механизмов, обуславливающий специфическую форму ухода от действительности, — временный переход, возврат на более раннюю стадию развития, к более примитивным формам поведения или мышления, на примитивный уровень психического развития — как бы отступление в тот психологический период, когда человек чувствовал себя наиболее защищённым. Проявляется в стрессовых ситуациях. Пускается в ход, когда Я не в состоянии принять реальность, как она есть. Может проявляться как истерические реакции наподобие рвоты, сосания пальцев; излишняя сентиментальность.

Рейтинг — термин, обозначающий оценку какого-либо явления по заданной шкале.

Респондент — участник социально-психологического исследования, выступающий в роли опрашиваемого.

Референтность — отношение значимости, связывающее субъекта с другим человеком или группой лиц. Особое качество личности субъекта, определяемое мерой его значимости для другого человека или группы людей, выступающее также фактором персонализации.

Рефлексия — 1) процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Предполагает особое направление внимания на деятельность собственной души, а также достаточную зрелость субъекта. У детей её почти нет, и у взрослого она не разовьётся, если он не проявит склонности к размышлению над самим собой и не направит специального внимания на свои внутренние процессы; 2) как механизм взаимопонимания — осмысление субъектом того, какими средствами и почему он произвёл то или иное впечатление на партнёра по общению.

Речь внутренняя — различные виды использования языковых значений вне процесса реальной коммуникации. С её помощью происходит логическая перестройка чувственных данных, их осознание и мотивация в определённой системе понятий и суждений. Благодаря ей словесно выражаются процессы восприятия мира, действий и переживаний личности, формируются её установки и отношение к миру, развивается способность к саморегулированию поведения.

Речь устная — словесное (вербальное) общение посредством языковых средств, воспринимаемых на слух. Включает в себя звенья ориентировки, одновременного планирования (программирования), речевой реализации и контроля.

Решительность — способность самостоятельно принимать ответственные решения и

неуклонно реализовывать их в деятельности.

Ригидность — в психологии — затруднённая, вплоть до полной неспособности, в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, требующих её перестройки.

Самоактуализация — стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию личностных возможностей.

Самовнушение (аутосуггестия) — процесс и результат внушения, направленного на себя, адресованное самому себе, когда субъект и объект внушающего совпадают. Ведёт к повышению уровня саморегуляции, что позволяет субъекту вызывать у себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями.

Самовоспитание — сознательная деятельность, направленная на возможно более полную реализацию себя как личности. Базируясь на активации механизмов саморегуляции, предполагает наличие ясно осознанных целей, идеалов и личностных смыслов. Связано с определённым уровнем самосознания, критического уровня мышления, способности и готовности к самоопределению, самовыражению, самораскрытию, самосовершенствованию. Базируется на адекватной самооценке, соответствующей реальным способностям человека, на критическом анализе индивидуальных особенностей и потенциальных возможностей. Необходимые компоненты самовоспитания — самоанализ личностного развития, самоотчёт и самоконтроль. В приёмы самовоспитания входят самоприказ, самоодобрение и самовнушение.

Самоконтроль — осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Предполагает: возможность человека осознавать и контролировать ситуацию, процесс; наличие эталона и возможности получения сведений о контролируемых действиях и состояниях.

Самонаблюдение — наблюдение человека за внутренним планом собственной психической жизни, позволяющее фиксировать её проявления — переживания, мысли, чувства и пр. Возникает в ходе общения с другими, усвоения социального опыта и средств его осмысления.

Самообладание — способность осуществлять деятельность в дезорганизующих её ситуациях, влияющих на эмоциональную сферу. Показатель эмоциональной и социальной зрелости личности.

Самоосмысление — осмысление собственной жизни — активность особого рода, направленная не просто на осознание ведущих мотивов, но и на координацию всей личности в целом. Речь идёт о смысле жизни — одной из самых важных функций самосознания.

Самооценка — оценка личностью себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Важный регулятор поведения. От неё зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. Внешне выражается в том, как человек оценивает возможности и результаты деятельности других (например, принижает их при завышенной самооценке).

Самопознание — познание себя — одна из самых сложных и самых субъективно важных задач. Её сложность вызвана многими причинами: 1) человек должен развивать свои познавательные способности, копить соответствующие средства, а потом уже применять их к самопознанию; 2) должен накопиться материал для познания — человек должен чем-то, кем-то стать, притом он непрерывно развивается и самопознание постоянно отстаёт от своего объекта; 3) всякое получение знания о себе уже фактом своего получения меняет субъекта: узнав о себе нечто, он становится иным; поэтому задача самопознания столь субъективно значима: всякое продвижение в ней — шаг в саморазвитии, самосовершенствовании.

Саморегуляция — целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Имеет следующую структуру: 1) принятая субъектом цель его произвольной активности; 2) модель значимых условий деятельности; 3) программа соб-

ственно исполнительских действий; 4) система критериев успешности деятельности; 5) информация о реально достигнутых результатах; 6) оценка соответствия реальных результатов критериям успеха; 7) решения о необходимости и характере коррекций деятельности.

Самосовершенствование — начинается в подростковом возрасте, когда наступает пора формирования «идеального Я» — осознанного личного идеала, сопоставление с которым часто вызывает недовольство собой и стремление себя изменить.

Самосознание — как высший уровень развития сознания — основа формирования умственной активности и самостоятельности личности в её суждениях и действиях. Коротко самосознание можно определить как образ себя и отношение к себе. Эти образ и отношение неразрывно связаны со стремлением к самоизменению, самосовершенствованию. Главные функции самосознания — это познание себя, совершенствование себя и поиск смысла жизни.

Самостоятельность — обобщённое свойство личности, проявляющееся в инициативности, критичности, адекватной самооценке и чувстве личной ответственности за свою деятельность и поведение. Связана с активной работой мысли, чувств и воли.

Самочувствие — ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Сангвиник — субъект, обладающий одним из основных четырёх типов темперамента, характерный высокой психической активностью, энергичностью, работоспособностью, быстротой и живостью движений, разнообразием и богатством мимики, быстрым темпом речи.

Сенситивность — особенность человека, проявляющаяся в повышенной чувствительности к происходящим с ним событиям; обычно сопровождается повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций, людей, всякого рода испытаний и пр. Сенситивным людям свойственны робость, застенчивость, впечатлительность, склонность к продолжительному переживанию прошедших или предстоящих событий, чувство собственной недостаточности, тенденция к развитию повышенной моральной требовательности к себе и заниженного уровня притязаний.

Симпатия — устойчивое одобрительное эмоциональное отношение человека к другим людям, их группам или социальным явлениям, проявляющееся в приветливости, доброжелательности, восхищении, побуждающее к общению, оказанию внимания, помощи и пр.

Симуляция — поведение, направленное на имитацию болезни или её отдельных симптомов с целью ввести в обман. Мотивами могут быть: 1) достижение определённых льгот; 2) уклонение от обязанностей; 3) стремление обратить на себя внимание; 4) потребность в помощи, опеке и пр.

Синдром — определённое сочетание признаков, симптомов какого-либо явления, объединённых единым механизмом возникновения.

Склонность — избирательная направленность индивида на определённую деятельность, побуждающая его заниматься.

Смысл личностный — переживание повышенной субъективной значимости предмета, действия или события, оказавшихся в поле действия ведущего мотива.

Совесть — способность личности самостоятельно формулировать собственные нравственные обязанности и осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков; одно из выражений нравственного самосознания личности.

Совместимость личностная — взаимное принятие партнёров по общению и совместной деятельности, основанное на оптимальном сочетании — сходстве или взаимодополняемости — ценностных ориентаций, социальных установок, интересов, мотивов, потребностей, характеров, темпераментов, темпа и ритма психофизиологических реакций и пр., значимых для межличностного взаимодействия.

Сознание обыденное — совокупность представлений, знаний, установок и стереотипов, основанных на непосредственном повседневном опыте людей и доминирующих в социальной общности, которой они принадлежат.

Соматический — телесный, относящийся к телу.

Сопереживание — уподобление эмоционального состояния субъекта состоянию другого субъекта или социальной группы; при этом в индивидуальном сознании субъекта отражается отношение другого человека (группы) к происходящим с ним (с нею) событиям.

Состояние — в самом общем виде — характеристика любой системы, отражающая её положение относительно координатных объектов среды. Состояние человека может быть внутренне и внешне наблюдаемым. Оно выступает регулятивной функцией адаптации к окружающей ситуации и среде. Внутренне наблюдаемое состояние — это зафиксированное сознанием на определённый период времени интегральное состояние благополучия (неблагополучия), комфорта (дискомфорта) в неких подсистемах организма или всего организма в целом. Внешне наблюдаемое состояние — это степень благополучия (неблагополучия), комфорта (дискомфорта), определяемая по внешне читаемым признакам.

Состояние пограничное — общее название ряда различных слабых, стёртых форм нервно-психических расстройств, находящихся вблизи условной границы между психическим здоровьем и выраженной патологией. Круг таких расстройств очень широк. В узком смысле — психогении без острых психотических расстройств (реактивные состояния, неврозы), психопатии, психические нарушения в экстремальных условиях деятельности. В широком, лечебно-практическом смысле, когда больные не обнаруживают глубоких изменений психики, — медленно начинающиеся вялотекущие формы шизофрении, мягкие формы циркулярного психоза (циклотемия), психосоматические расстройства и пр.

Состояние психическое — понятие, используемое для условного выделения в психике индивида относительно статичного момента — в отличие от понятия психического процесса, подчёркивающего динамические моменты психики, и понятия свойства психического, указывающего на устойчивость проявлений психики, их закрепляемость и повторяемость в структуре личности. К психическим состояниям относятся: 1) настроения, аффекты, эйфория, тревога, фрустрация и пр.; 2) проявления внимания — сосредоточенность, рассеянность; 3) проявления воли — решительность, растерянность, собранность; 4) проявления мышления — сомнения; 5) проявления воображения — грёзы и пр. Предмет специального изучения в психологии — психические состояния людей в условиях стресса.

Состояние реактивное — особые психические состояния — психогении, в клинической картине которых отражается содержание психической травмы. Выделяются: реактивные депрессии, аффективно-шоковые реакции. Могут развиваться реактивные психозы и пр.

Социализация — процесс и результат усвоения и активного производства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности. Может происходить в условиях стихийного воздействия различных обстоятельств жизни в обществе и в условиях воспитания — целенаправленного формирования личности. Воспитание — ведущее и направляющее начало социализации.

Социофобия — страх публичности, боязнь публичных выступлений.

Сплочённость (группы, коллектива) — характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадений оценок, установок и позиций группы по отношению к объектам, людям, идеям, событиям и пр., наиболее значимым для группы в целом.

Способность — определяются как индивидуально-психологические особенности человека, выражающие его готовность к овладению определёнными видами деятельности и к их успешному выполнению, являющиеся условием их успешного выполнения. Под ними понимается высокий уровень интеграции и генерализации психических процессов, свойств, отношений, действий и их систем, отвечающих требованиям деятельности. Обнаруживаются в процессе овладения деятельностью в том, насколько индивид при прочих равных условиях быстро и основательно, легко и прочно осваивает способы её организации и осуществления. Они тесно связаны с общей направленностью личности, с мерой устойчивости склонностей человека к некоторой деятельности.

Статус — в социальной психологии — положение субъекта в системе межличностных отношений, определяющее его права, обязанности и привилегии.

Стеничность — характеристика высокой работоспособности индивида, устойчивости к

различным помехам, способности к длительной непрерывной деятельности — даже при лишении сна в течение нескольких суток. Противоположность — апатичность.

Стереотип социальный — относительно устойчивый и упрощённый образ социального объекта — группы, человека, события, явления и пр., — складывающийся в условиях дефицита информации как результат обобщения личного опыта и представлений, принятых в обществе (нередко предвзятых). Определение истинности или ложности социального стереотипа должно строиться на анализе конкретной ситуации. Любой стереотип, будучи истинным в одном случае, в другом может оказаться совершенно ложным или меньше отвечающим действительности и, следовательно, неэффективным для решения задач ориентации в окружающем мире, ибо его основание выступает как второстепенное по отношению к целям и задачам новой классификации.

Стиль когнитивный. 1) Относительно устойчивые индивидуальные особенности познавательных процессов субъекта, выражаемые в используемых им познавательных стратегиях. 2) Совокупность частных познавательных установок или видов контроля, устанавливаемых набором специально подобранных тестов.

Стимул — воздействие, обуславливающее динамику психических состояний индивида (реакцию) и относящееся к ней как причина к следствию. Это побуждение, эффект которого опосредован психикой человека, его взглядами, чувствами, настроением, интересами, стремлениями и пр. Стимул не тождествен мотиву, хотя иногда может превращаться в него.

Страх — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Аффективное психическое состояние ожидания опасности, при котором реальная опасность угрожает от внешнего объекта, а невротическая — от требования влечения. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием реальных факторов, возникает при их предвосхищении. В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков — опасение, боязнь, испуг, ужас. Если источник опасности не определён или неосознан, возникающее состояние называется тревогой. Функционально страх служит предупреждением о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на её источнике, побуждает искать пути её избегания.

Стремление — первичное побуждение, чувственное переживание потребности и тяготение к объекту, выражающееся как влечение и желание.

Стресс — термин для обозначения обширного круга состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия — стрессоры. В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяются различные виды стресса, в наиболее общей классификации — стресс физиологический и стресс психологический. Последний подразделяется на стресс информационный и стресс эмоциональный. Стресс информационный возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе — при высокой ответственности за последствия решений. Стресс эмоциональный проявляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр. При этом различные его формы — импульсивная, тормозная, генерализованная — приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого общения. Стресс может оказывать и положительное, мобилизующее, и отрицательное влияние на деятельность — дистресс, вплоть до полной дезорганизации. Поэтому оптимизация любого вида деятельности должна включать комплекс мер, предупреждающих причины стресса.

Стрессор — различные экстремальные воздействия, приводящие к развитию нежелательного функционального состояния — стресса.

Структура — совокупность устойчивых связей между множеством компонентов объекта, обеспечивающих его целостность и самоотождествлённость.

Стыд — эмоция, возникающая в результате осознания несоответствия, реального или

мнимого, своих поступков или некоторых индивидуальных проявлений принятым в данном обществе и им самим разделяемым нормам или требованиям морали. Стыд переживается как неудовлетворённость собой, самоосуждение или самообвинение. Стремление избежать подобных переживаний — мощный мотив поведения, направленного на самосовершенствование, на приобретение знаний и умений, на развитие способностей. Разные люди имеют различные пороги стыда, обусловленные ценностными ориентациями, направленностью личности и связанной с ними чувствительности к мнениям и оценкам окружающих.

Субъект — в психологии — индивид или группа как источник познания и преобразования действительности, носитель активности.

Сфера мотивационная — образуется иерархической структурой мотивов, присущих индивиду. Ею определяются масштаб и характер личности. Обычно иерархические отношения мотивов не осознаются полностью. Они проясняются в ситуациях конфликта мотивов. В жизни мотивы сталкиваются не так уже редко, требуя выбора в пользу одного из них. Такое столкновение — тест на иерархию мотивов и одновременно на качество личности.

Сфера эмоциональная — одна из сфер проявления темперамента. Его проявления здесь выражаются в виде разнообразных эмоций.

Талант — высокий уровень развития способностей, прежде всего — специальных способностей.

Творчество — психический процесс создания новых ценностей. Предполагает наличие у субъекта способностей, мотивов, знаний и умений, благодаря которым создаётся продукт, отличающийся новизной, оригинальностью и уникальностью.

Темперамент — индивидуальные свойства, которые в наибольшей мере зависят от природных способностей человека. Это — индивидуальная характеристика человека со стороны динамических особенностей его психической деятельности — интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний. Но по мере складывания у ребёнка социальных побуждений и овладения способностью управлять собой, сознательной регуляцией своего поведения в коллективе и обществе его темперамент постоянно совершенствуется и в структуре личности выступает уже в изменённом качестве. Выделяются три сферы проявления темперамента — активность общая, особенности моторной сферы и свойства эмоциональности.

Темперамент и характер — хотя в психологии они различаются, чёткой границы между ними нет. В самом общем и приблизительном смысле темперамент продолжает пониматься либо как «природная основа», либо как «динамическая основа» характера.

Тест психологический — система специальных заданий, позволяющих измерить уровень развития или состояние определённого психологического качества или свойства отдельного индивида — объекта наблюдения.

Толерантность — отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате чувствительности к его воздействию.

Травма психическая — разнообразные повреждения психики, нарушающие её нормальное состояние, порождающие психический дискомфорт и выступающие в качестве причины возникновения неврозов и иных заболеваний.

Тревога — эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

Тревожность (готовность к страху) — состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх. Склонность индивида к переживанию тревоги, характерная низким порогом возникновения тревоги, один из основных параметров индивидуальных различий. В целом тревожность — субъективное проявление неблагополучия личности.

Тремор — произвольные ритмические мышечные сокращения, вызывающие колебательные движения конечностей или туловища.

Трудолюбие — черта характера, состоящая в положительном отношении к процессу

трудовой деятельности. Проявляется в активности, инициативности, добросовестности, увлечённости и удовлетворённости своим процессом труда. В психологическом плане предполагает отношение к труду как основному смыслу жизни, потребность и привычку трудиться. Для развития трудолюбия большое значение имеют такие качества, как целеустремлённость, организованность, дисциплинированность, настойчивость и деловитость. На разных уровнях развития личности эти качества выражают её способность к волевым усилиям для достижения цели. Волевые усилия особенно нужны тогда, когда деятельность ни содержанием, ни способом выполнения не привлекательна для личности, но является общественно необходимой.

Убеждение. 1. Осознанная потребность личности, побуждающая её действовать согласно своим ценностным ориентациям. 2. Используемый в коммуникации метод воздействия на сознание личности через обращение к её собственному критическому суждению.

Убеждённость — особое качество личности, определяющее общую направленность всей её деятельности и ценностных ориентаций и выступающее регулятором её сознания и поведения. Выражается в субъективном отношении личности к своим поступкам и убеждениям, связанном с глубокой и обоснованной уверенностью в истинности знаний, принципов и идеалов, которыми она руководствуется. Зависит от опыта личности и её отношений с обществом. Может принимать извращённые формы, когда личность некритически усваивает определённые представления, догматически воспринимает непререкаемость каких-либо принципов и авторитетов.

Удовлетворение — по Фрейд — то, что удовлетворяет раздражение влечения.

Узнавание — опознание воспринимаемого объекта как уже известного по прошлому опыту.

Ум — здесь обобщённая характеристика познавательных возможностей человека (в отличие от чувств и воли). В более узком смысле — индивидуально-психологическая характеристика мыслительных способностей. Под качествами ума понимаются те свойства личности, которые устойчиво характеризуют его мыслительную деятельность: 1) самостоятельность ума — определяет свободу выбора задач и их решений; 2) критичность и гибкость ума — обеспечивают как нахождение проблемы, так и оригинальность построения и проверки гипотез; 3) симультанность и широта ума — обеспечивают разносторонний подход к решению задачи; 4) логичность ума — обеспечивает последовательность и точность решения; 5) глубина ума — от неё зависит существенность избранных задач и доказательность их решений.

Умение — освоенный субъектом способ выполнения действия, обеспечиваемый совокупностью приобретённых знаний и навыков. Формируется путём упражнений и создаёт возможность выполнения действия не только в привычных, но и в изменившихся условиях.

Умозаключение — одна из логических форм мышления. Характеризуется выводом на основе правил логики заключения или следствия из нескольких суждений (посылок).

Упражнение — повторяемое выполнение действия с целью его усвоения.

Упрямство — особенность поведения, а в устойчивых формах — черта характера. Выступает как дефект волевой сферы индивида, выражающийся в стремлении непременно поступать по-своему, вопреки разумным доводам, просьбам, советам или указаниям других людей. Может вызываться чувствами обиды, злобы, гнева, мести. В детстве может быть формой протеста, выражающей недовольство необоснованным подавлением развивающейся самостоятельности, инициативы ребёнка.

Уровень притязаний — характеризует: 1) уровень трудности, достижение которого является общей целью серии будущих действий, — цель идеальную; 2) выбор субъектом цели очередного действия, формирующейся в результате переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий, — уровень притязаний в данный момент; 3) желаемый уровень самооценки личности — уровень Я.

Усвоение — основной путь приобретения индивидом общественно-исторического опыта.

Усталость — комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления. Характеризуется чувствами слабости, вялости, бессилия, ощущениями дискомфорта, потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности, негативными эмоциональными реакциями. Может возникнуть также при длительном выполнении однообразной деятельности.

Установка — готовность, предрасположенность субъекта к восприятию будущих событий и действиям в определённом направлении. Обеспечивает устойчивый целенаправленный характер протекания соответствующей деятельности, служит основой избирательной активности человека.

Утомление — временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Возникает от истощения внутренних ресурсов и рассогласования в работе обеспечивающих деятельность систем. Утомление имеет разнообразные проявления на уровнях: 1) поведенческом — снижение производительности труда, уменьшение скорости и точности работы; 2) физиологическом — затруднение выработки условных связей, повышение инерционности в динамике нервных процессов; 3) психологическом — снижение чувствительности, нарушение внимания, памяти, интеллектуальных процессов, сдвиги в эмоционально-мотивационной сфере. Специфика проявлений зависит от вида нагрузки, локализации её воздействия, времени, необходимого для восстановления оптимального уровня работоспособности. К профилактике утомления относятся: 1) рациональная организация процесса труда; 2) оптимизация режима труда и отдыха; 3) специализированная тренировка и обучение; 4) использование различных средств повышения индивидуальной устойчивости к утомлению.

Фантазия. 1. Синоним воображения. 2. Продукт воображения. Фантазия изменяет облик действительности, отражённой в сознании. Для неё характерна транспозиция (перестановка) элементов реальности.

Фиксация — особенно тесная привязанность влечения к объекту.

Флегматик — субъект, обладающий одним из четырёх основных типов темперамента, характерный низким уровнем психической активности, медлительностью, невыразительностью мимики.

Фобия — навязчивые состояния при психических заболеваниях — болезненные навязчивые неадекватные переживания страхов конкретного содержания, охватывающих субъекта в определённой — фобической — обстановке и сопровождающихся вегетативными дисфункциями — сердцебиением, обильным потом и пр.

Фрустрация — психическое состояние переживания неудачи, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоторой цели. Может рассматриваться как одна из форм психологического стресса. Фрустрация сопровождается гаммой в основном отрицательных эмоций — гневом, раздражением, чувством вины и пр.

Характер — в узком смысле — определяется как совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются способы его поведения и эмоционального реагирования. Черты характера помогают — или мешают — личности устанавливать правильные взаимоотношения с людьми, проявлять выдержку и самообладание в решении сложных жизненных вопросов, отвечать за свои действия и поведение в обществе.

Целеобразование — процесс порождения новых мыслей в деятельности человека, одно из проявлений мышления.

Цель — осознанный образ предвосхищаемого, желаемого результата, на достижение которого направлена деятельность человека. Заранее мыслимый результат сознательной деятельности.

Часы биологические — внутренние механизмы регуляции биологических ритмов организма, периодичность которых различна и может варьировать от нескольких минут до суток и даже до года.

Черта личностная — устойчивые, повторяющиеся в различных ситуациях особенности поведения индивида.

Честолюбие — выражение в личности мотивов достижения первенства, стремления к славе, к получению наград, к почётному положению в какой-либо области деятельности, сфере общественной жизни. Может играть положительную роль, стимулируя повышенную социальную активность человека. Но, будучи индивидуалистическим по характеру, оно препятствует воспитанию личности в духе коллективизма, потребности в разумном сочетании общественных и личных интересов.

Чувство — одна из основных форм переживания своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью. Чувства выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость.

Шизоид — пограничный тип личности между здоровым состоянием и психозом. Отличается рядом характерологических особенностей — замкнутостью, серьёзностью, холодностью и пр.

Эгоизм — ценностная ориентация субъекта, характерная преобладанием в жизнедеятельности своекорыстных личных интересов и потребностей безотносительно интересов других людей и социальных групп. Объясняется серьёзными дефектами воспитания.

Эгоцентризм — неспособность индивида, сосредотачиваясь на собственных интересах, изменить исходную познавательную позицию по отношению к некоторому объекту, мнению или представлению даже при наличии противоречащей его опыту информации.

Эйфория — повышенное радостное, весёлое настроение, состояние благодушия и беспечности, не соответствующее объективным обстоятельствам. При нём наблюдаются мимическое и общее двигательное оживление, психомоторное возбуждение.

Экспрессивный — выразительный, способный отразить эмоциональное состояние.

Экстраверсия и интроверсия — характеристика индивидуально-психологических различий человека, крайние полюсы которой соответствуют преимущественной направленности личности либо на мир внешних объектов, либо на явления собственного субъективного мира.

Экстрапунитивность — склонность перекладывать вину за неудачи на других людей.

Эмоциональность — свойство человека, характеризующее содержание, качество и динамику его эмоций и чувств. Одна из основных составляющих темперамента.

Эмоция — психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. Непременные компоненты жизнедеятельности, могучее чувство активизации сенсорно-перцептивной деятельности личности. Если с точки зрения мотива деятельность успешна, возникают положительные эмоции, если неуспешна — отрицательные. Эмоции возникают лишь в связи с такими событиями или результатами действий, которые связаны с мотивами. Если человека что-то волнует, значит, это затрагивает его мотивы. Относятся к процессам внутренней регуляции поведения. Будучи субъективной формой выражения потребностей, они предшествуют деятельности по их удовлетворению, побуждая и направляя её. Отношение к отражаемым явлениям как главное свойство эмоций представлено в качественных характеристиках, в динамике протекания, в динамике внешнего выражения эмоций. К качественным характеристикам относится знак — положительный, отрицательный, модальность — удивление, радость, отвращение, негодование, тревога, печаль и пр. В динамике протекания характеризуются длительностью, интенсивностью и пр. В динамике внешнего выражения — эмоциональной экспрессии — в мимике, речи, пантомимике. Выступают в роли регуляторов общения, влияя на выбор партнёров общения и определяя его способы и средства.

Эмпатия — постижение эмоционального состояния, проникновение — вчувствование в переживания другого человека.

Эпилептоид — характерные признаки — крайняя раздражительность, доходящая до приступов ярости и гнева, периодические расстройства настроения с примесью тоски, страха, гнева, а также определённые моральные дефекты.

Этика нормативная — философское учение о должном поведении.

Эффект аудитории — присутствие публики, даже пассивной, само по себе влияет на

скорость обучения или на выполнение задачи. Присутствие зрителей скорее смущает испытуемого, но если решение освоено или в тех случаях, когда требуется физическое усилие, присутствие публики облегчает дело.

Эффективность деятельности группы — отношение (по некоторому критерию) достигнутого результата к максимально достижимому или заранее запланированному результату. Выделяют два универсальных критерия: продуктивность и удовлетворённость. Как признаки критерия содействия взаиморазвитию в учебной группе выступают: 1) позитивная динамика общительности (или контактности); 2) коммуникативная готовность и стремление к взаимодействию; 3) доброжелательность и взаимный интерес к нуждам, желаниям и эмоциональным состояниям друг друга. Исследования показывают, что если по этим критериям в ходе обучения наблюдаются позитивные сдвиги, то применённый метод обучения обладает высокой психологической и социально-психологической эффективностью.

Я — сфера личности, характерная внутренним осознанием себя и осуществлением приспособления личности к реальности. Результат выделения человеком себя из среды, позволяющий ему ощущать себя субъектом своих физических и психических состояний, действий и процессов, переживать свою целостность и тождественность с собой — в отношении прошлого, настоящего и будущего

Я-концепция — относительно устойчивая, более или менее осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит взаимодействие с другими людьми и относится к себе.

Язык — здесь система знаков, служащая средством человеческого общения, мыслительной деятельности, способом выражения самосознания личности, передачи от поколения к поколению и хранения информации.