

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЕВА»  
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)

*Ю.Е. ШИЛОВ*

# **ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ И РЕГУЛЯТОРНЫЕ ПРОЦЕССЫ**

Рекомендовано редакционно-издательским советом федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева» в качестве учебного пособия для обучающихся по основной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология

САМАРА  
Издательство Самарского университета  
2021

УДК 16(075)  
ББК 88.3я7  
Ш590

Рецензенты: д-р психол. наук, доц. К. С. Л и с е ц к и й,  
канд. психол. наук, доц. А. А. Г у д з о в с к а я

*Шилов, Юрий Егорович*

Ш590 **Общая психология. Познавательные и регуляторные процессы:** учебное пособие / Ю.Е. Шилов. – Самара: Издательство Самарского университета, 2021. – 92 с.

**ISBN 978-5-7883-1686-4**

Рекомендовано для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология. Основной целью пособия является углубленное освоение дисциплины «Общая психология», в особенности разделов, посвященных познавательным и регуляторным процессам.

Состоит из введения, двух разделов, учебных заданий и списка литературы.

Подготовлено на кафедре общей психологии.

УДК 16(075)  
ББК 88.3я7

ISBN 978-5-7883-1686-4

© Самарский университет, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
Раздел 1. Познавательные процессы.....	5
Ощущение .....	5
Восприятие.....	11
Представление .....	17
Воображение .....	20
Память .....	25
Внимание.....	30
Мышление .....	36
Учебные задания.....	42
<i>Задание 1.</i> Выполните тестовые задания.....	42
<i>Задание 2.</i> Ответьте на вопросы.....	47
Раздел 2. Регуляторные процессы.....	50
Мотивация.....	50
Эмоции и чувства .....	71
Учебные задания.....	77
<i>Задание 1.</i> Выполните тестовые задания.....	77
<i>Задание 2.</i> Ответьте на вопросы.....	83
Дополнительные вопросы.....	84
Практические задания .....	84
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	85

## **ВВЕДЕНИЕ**

Данное учебное пособие предназначено для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология и рекомендовано к использованию в процессе освоения учебного материала в рамках дисциплины «Общая психология».

Пособие содержит основные сведения из психологии познавательных и регуляторных процессов, а также учебные задания для самостоятельной работы.

Для более глубокого изучения читателю предлагается ознакомиться с научной литературой, которая приведена в конце настоящего пособия.

# РАЗДЕЛ 1. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

## Ощущение

Основой всей психической жизни человека, включая высшие функции, являются ощущения. Сенсорика представляет собой базовый уровень в иерархии психических форм отображения действительности. Это первооснова не только восприятия, но и всех других процессов и психических механизмов. Именно ощущения дают возможность человеку ориентироваться в пространстве и времени, выполнять различные моторные и ментальные действия.

Согласно традиционной трактовке, *ощущением* называют психический процесс, который выражается в отражении состояний организма и отображении качеств и свойств объектов реальности при воздействии стимулов на органы чувств.

Ощущения не отражают сами объекты действительности, а сенсорный образ – это не образ объекта. В этом образе отображаются только отдельные свойства предметов. Например, тактильные ощущения отражают отдельные характеристики физического объекта, такие как твердость, шероховатость, плотность и т.д.

Ощущение представляет собой самую простую форму психической активности и является первичным феноменом сознания (Ананьев, 1961). Именно сенсорный уровень является той границей, которая разделяет собственно психические и нервные процессы. Иначе говоря, феноменология психической жизни берет начало с этого, начального уровня психической организации человека.

Ощущение – не только само переживание сенсорного воздействия. Это, прежде всего, психический процесс, в ходе которого строится сенсорный образ. Этот процесс базируется на работе органов чувств, которые принято в психологии называть «модальностями» (слуховая, зрительная, тактильно-кинестетическая, вкусовая и обонятельная).

Без постоянного притока сенсорной информации не может быть нормального психического функционирования. Разнообразие и изменение сенсорной информации является важным условием функционирования сознания. Доказательством этого положения

служат многие эмпирические факты. Так, например, стабилизированные предметы относительно рецепторного участка кожной поверхности перестают осознаваться человеком уже через непродолжительное время. Монотонные аудиальные стимулы также через некоторое время перестают сознанием обнаруживаться. Стабилизированные относительно сетчатки изображения через 2-3 сек. независимо от индивидуальных особенностей человека исчезают из поля осознанного восприятия.

Существуют также экспериментальные свидетельства крайне негативного воздействия сенсорной депривации (дефицита) на психическую деятельность. Пребывание в условиях сенсорного голода отрицательно влияет на психомоторную активность, функции памяти и внимания, мыслительную деятельность, нередко сопровождается галлюцинациями, тревогой, эмоциональным дискомфортом и пр. По мнению Б.Г. Ананьева, эмоциональная напряженность, которая имеет место в условиях сенсорной депривации, есть проявление неудовлетворенной потребности в информации (Ананьев, 1980).

Эти примеры показывают: ощущения субъективно осознаются благодаря изменению в состоянии взаимодействия между сознанием и средой. Изменение, таким образом, является важнейшим условием осознанности. Ощущения, как и эффекты восприятия, возникают вследствие изменений в субъектно-объектном взаимодействии в процессе чувственного познания. Отсюда следует вывод: стабилизированные относительно психики явления сознанием не обнаруживаются. Как отмечает А.Ю. Агафонов, «...неслучайно органы чувств теснейшим образом связаны с органами движения. Неподвижный глаз столь же слеп, как неподвижная рука перестает быть орудием познания. Моторные процессы непрерывно участвуют в ходе построения психической проекции объектов окружающей действительности» (Агафонов, 2003, С.7, 8).

### *Свойства ощущений*

Выделяют следующие свойства ощущений.

*Пространственная локализация.* Это свойство позволяет отображать место сенсорного воздействия в пространстве. Иначе

это свойство называют объективацией. Благодаря ему мы устанавливаем местоположение источника света; понимаем, где находится предмет, действующий на рецепторный участок кожи; откуда распространяется тепло или холод. Для разных видов ощущений характерна различная степень представленности места локализации. Локализация болевых ощущений более размыта, чем локализация, например, тактильных.

*Длительность* в отличие от локализации является временной характеристикой ощущений. Длительность ощущений зависит от функционального состояния анализаторов, но в большей степени от времени действия раздражителя.

Вместе с тем, ощущение не возникает сразу после начала действия раздражителя, а всегда с некоторой задержкой. Интервал времени от начала действия стимула до возникновения переживания сенсорного воздействия получил название *латентный период ощущения*. То есть, любой стимул, вызывающий то или иное ощущение, осознается не сразу. У разного вида ощущений латентный период различается. Так, например, для тактильных он составляет приблизительно 130 мс, для болевых – 370 мс, для вкусовых – около 50 мс.

После окончания действия раздражителя ощущение не пропадает сразу. Это выражается в инерции сенсорного переживания, что, в свою очередь, проявляется в явлениях *послеобразов (последовательных образов)*.

*Модальность* представляет собой качественную (информационную) характеристику ощущения. Это свойство позволяет различать разнообразие окружающего нас мира и описывается в терминах предметных свойств объекта: высота (для слуховых ощущений), твердость, упругость (для тактильных ощущений), глубина, удаленность (для зрительных ощущений) и т.д.

Модальность отражает качественные различия между анализаторными системами. Так, говорят о зрительной, вкусовой, тактильной, обонятельной и слуховой модальностях.

*Интенсивность* является энергетической характеристикой ощущения. Иначе это свойство называют *силой ощущения*. Интенсивность выражает количественную величину ощущения, которая, главным образом, зависит от интенсивности воздействующего стимула.

Изучением этого свойства ощущений традиционного занимается психофизика, которая как научное направление возникла в середине 19 века благодаря усилиям Г.Т. Фехнера.

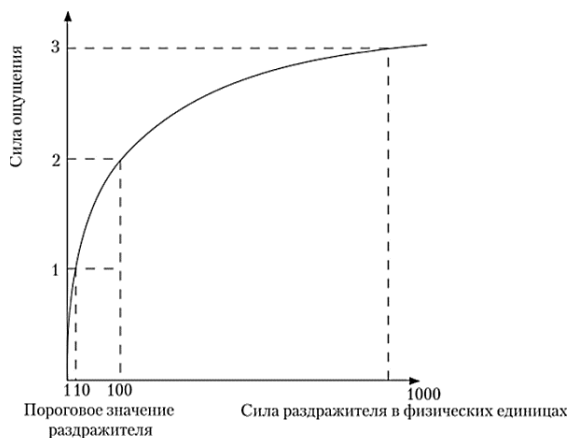
В 1860 году он публикует работу «Элементы психофизики», в которой даётся описание предмета и методов психофизики.



Основатель психофизики  
Густав Теодор Фехнер  
(1801 - 1887)

Г.Т. Фехнер также первым сформулировал логарифмический закон, который регулирует зависимость интенсивности ощущения от силы раздражителя (основной психофизический закон Вебера-Фехнера): величина силы ощущения будет изменяться в арифметической прогрессии, в то время как сила раздражителя будет изменяться в геометрической прогрессии. Другими словами, интенсивность ощущения будет нарастать (или уменьшаться) медленнее по

сравнению с динамикой изменения силы стимуляции. Закон Вебера-Фехнера применим к раздражителям среднего диапазона надпороговой зоны.



### Логарифмический закон Вебера – Фехнера



Можно отметить, что по сей день в психофизике не потеряла своей актуальности пороговая проблема: каким образом определяется граница между осознаваемым и неосознаваемым? Какие факторы влияют на решение задач различения и обнаружения стимулов? Эти вопросы до сих пор волнуют исследователей, занятых психофизической проблематикой.

### *Классификация ощущений*

Существуют различные классификации ощущений. Так, ощущения различают по *модальности*. На этом основании выделяют:

- зрительные;
- слуховые;
- вкусовые;
- тактильные;
- обонятельные.

На другом основании – *локализация рецепторов* – дифференцируют:

- экстероцептивные;
- интероцептивные;
- проприоцептивные.

Экстероцептивные ощущения сигнализируют о внешних воздействиях среды.

Интероцептивные ощущения, рецепторы которых находятся во внутренних органах и тканях тела, сообщают о процессах во внутренней среде организма, о состоянии сосудов и органов.

Проприоцептивные ощущения снабжают информацией о положениях тела, состоянии мышц и связок, о состояниях во время движения.

Некоторые виды ощущений, согласно Б.Г. Ананьеву (1980), можно условно считать *внешне-внутренними* (температурные, болевые, вкусовые, вибрационные).

Экстероцептивные, в свою очередь, подразделяются на основании *контакта с раздражителем*. Выделяют:

- контактные;
- дистантные.

Примером контактных ощущений являются ощущения тактильные. Слуховые и зрительные – пример дистантных ощущений.

Ощущения мономодальны, в том смысле, что зависят от определенного вида анализатора. Однако нельзя утверждать, что разные модальности обособлены друг от друга и между ними не может быть взаимодействия. Явления *синестезии* и *сенсibiliзации* как раз пример такого рода взаимодействия.

*Синестезия* – возникновение ощущения одной модальности при действии раздражителя другой модальности. Чаще всего в опыте имеют место зрительно-слуховые синестезии: возникновение визуальных образов вследствие действия акустических раздражителей. Реже встречаются эффекты возникновения слуховых ощущений при воздействии зрительных раздражителей или вкусовых ощущений при действии звуковых стимулов и т.п. (См. Агафонов, 2003).

*Сенсibiliзация* выражается в увеличении чувствительности (как абсолютной, так и дифференциальной) или в результате тренинга соответствующего вида чувствительности, или вследствие компенсации сенсорных дефектов (слепоты, глухоты). Например, потеря зрения может приводить к обострению слуха. Эффекты сенсibiliзации возникают также благодаря развитию соответствующего вида чувствительности. Так, у дегустаторов развита обонятельная и вкусовая чувствительность. Зрение художника чувствительно к оценке пропорций. Профессиональные шлифовальщики способны видеть просветы от 0,0005 мм, в то время как нетренированный человек может различать зазор от 0,1 мм. Специалисты по окраске тканей различают от 40 до 60-ти оттенков черного, хотя непрофессионалы посчитают их одинаковыми. Опытные сталевары по цветовым оттенкам расплавленной стали могут довольно точно определить её температуру и количество примесей в ней. Опытные летчики на слух отличают 1300 от 1340 оборотов двигателя (См. Агафонов, 2003).

Эти примеры показывают, что пороги чувствительности не являются физиологическими ограничениями и могут изменяться в зависимости от обстоятельств жизни.

## Восприятие

*Восприятие* – второй уровень психического отражения. На этом уровне отображаются уже не отдельные качества объекта, а сам объект в совокупности своих свойств. Это отличает восприятие от ощущения.

Восприятие включает в себя несколько различных операций, которые обеспечивают субъективное отражение предметной реальности.

На эффект восприятия оказывает влияние не только объект и наличная ситуация, но и прошлый опыт человека, его психологические особенности, культурная принадлежность.

Условно выделяют объектно-ориентированные и субъектно-ориентированные теории восприятия.

В объектно-ориентированных, например, теории непосредственного восприятия Дж. Гибсона, основное внимание уделяется характеристикам воспринимаемого поля. Так, согласно Дж. Гибсону (1998), на сетчатку глаза в момент восприятия попадают световые лучи, которые являются совокупностью отражений от различных поверхностей. Нет единственного стимула или объекта, существует всегда сложная «оптическая информация», которую человек в перцептивных актах получает из поля восприятия. Так или иначе, в этом подходе главное внимание уделяется не субъекту восприятия, а перцептивному полю и его особенностям.

Основной акцент на субъективных факторах восприятия был сделан в субъектно-ориентированных теориях восприятия, например, таких как теория Дж. Брунера. Он считал, что восприятие начинается вовсе не с внешнего воздействия объекта, а с готовности субъекта к восприятию. Иными словами, восприятие есть процесс выдвижения и проверки перцептивных гипотез, а не отражение физической стимуляции (Брунер, 1977).

### *Свойства восприятия*

Свойствами, которые возникают на уровне перцепции, и которые специфичны именно для образа восприятия, являются

- *константность*;
- *предметность*;
- *целостность*;
- *обобщенность (категориальность)*.

*Константность* выражается в относительной независимости образа от изменения условий, при которых происходит акт восприятия. Иногда это свойство связывают с работой памяти и рассматривают как эффект неосознанного влияния прошлого опыта на процесс восприятия.

Интервал изменений, при которых перцептивный образ относительно независим от смены актуальных условий восприятия, называют *диапазоном полной константности*.

Изменение условий восприятия может касаться разных аспектов, поэтому в психологии восприятия выделяют разные виды константности. Основные среди них:

- *константность величины или размера*;
- *константность формы*;
- *константность светлоты*.

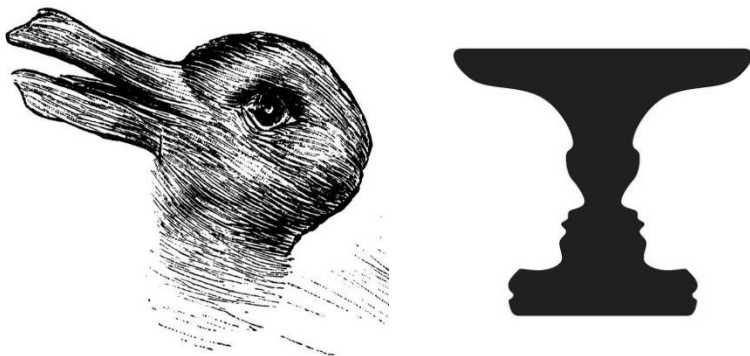
*Константность величины* имеет место при изменении расстояния до объекта. При изменении расстояния до воспринимаемого объекта линейно изменяется величина изображения этого объекта на сетчатке. Вместе с тем, в диапазоне полной константности субъективная оценка размера этого объекта остается неизменной.

*Константность формы* выражается в сохранении инвариантной структуры объекта при изменении ракурса восприятия. Так, если мы смотрим под острым углом зрения на колесо автомобиля, то изображение на сетчатке имеет форму эллипса. Однако колесо нами воспринимается как круглое, хотя глаз видит иначе. Наше знание, что колесо круглое, оказывает прямое влияние на перцептивный процесс.

*Константность светлоты* можно продемонстрировать на другом примере. Белый лист бумаги при лунном освещении и уголь при солнечном свете отражают приблизительно одинаковое количество световых лучей. Хотя при этих условиях на сетчатку попадает одинаковое количество отраженных лучей, бумагу мы воспримем как белую, а уголь как черный.

*Предметность* выражается в установлении фигуро-фоновых отношений или, иначе, в выделении фигуры из фона. Всё, что мы воспринимаем, мы воспринимаем как фигуру на фоне. Фон является актуальным оформлением фигуры. Хотя фон не осознается, но воспринимается и его характеристики влияют на эффект восприятия фигуры. Фигура в большинстве случаев воспринимается на переднем плане, как нечто замкнутое, ограниченное, целостное. Фон, как правило, простирается позади фигуры как нечто аморфное, неограниченное, неопределенное.

Для демонстрации феномена предметности часто используют, так называемые, реверсивные (двойственные) фигуры, которые включают в себя два альтернативных изображения («утка-заяц», «ваза-лица» и др.).



### **Двойственные (реверсивные) фигуры**

При восприятии таких фигур альтернативные изображения могут реверсироваться. Фон может приобретать свойство предметности и одновременно с этим, фигура, перейдя на задний план, трансформироваться в неосознаваемый фон. И совершенно невозможно воспринимать одно и то же изображение и как фигуру, и как фон.

*Целостность* как свойство перцептивного образа означает его интегральную структуру, а не просто сумму отдельных сенсорных элементов.

В истории психологии особый интерес к феномену целостности проявляли *гештальтпсихологи* (М. Вертгеймер, В. Келер, К. Кофка). Это исследовательское направление сформировалось в Германии в 20-е годы прошлого столетия. Гештальтисты критиковали не только идеологию интроспекционизма, но и положения ассоцианизма относительно образования связей между элементами по принципу смежности в пространственно-временных координатах.

В первую очередь, гештальтисты изучали зрительное восприятие. Они утверждали: образ не является суммой ощущений, а представляет собой целостную, интегральную структуру, *гештальт*. (Принципы гештальта затем были перенесены в плоскость психологии мышления).

Гештальтпсихологией выявлены закономерности влияния целого на восприятие частей. В области зрительного восприятия доминирование целого над частями демонстрируются фактами сохранения общей структуры восприятия изображения при замене элементов, образующих это целое. Относительно слуховой модальности, ещё Х. Эренфельц отмечал: мелодия, которая исполняется на различных инструментах или в разных регистрах, воспринимается как та же самая, что свидетельствует в пользу доминирования целого над элементами, его составляющими (См. Агафонов, 2003).

Кроме этого, превалирование целого выражается также в том, что при выпадении отдельных частей целого не теряется осмысленность восприятия за счет сохранения интегральной структуры. А примеры реверсивных изображений, о которых речь шла выше, показывают, что отдельные элементы воспринимаются в зависимости от того, в какую целостную структуру они входят.

В гештальтпсихологии были описаны основные принципы или законы гештальта.

*Принцип близости.* В целостную структуру объединяются элементы, близко расположенные во времени или пространстве. (Восемь знаков «+» в рисунке, расположенном ниже, воспринимаются ни как восемь знаков, а четыре пары по два знака в силу действия фактора близости). И чем меньше расстояние между элементами, тем скорее они объединяются в гештальт.

++                    ++                    ++                    ++

*Принцип замкнутости.* В гештальт объединяются элементы, в совокупности составляющие замкнутый контур или замкнутую трехмерную поверхность (См. рисунок).



*Принцип хорошей формы.* Объединению подлежат элементы, образующие класс, так называемых, хороших форм. Признаками хорошей формы, согласно гештальтистам, являются простота, симметрия, наличие однородных повторяющихся элементов. (Например: круг, шар, прямая линия).

*Принцип коллективного движения.* Элементы, имеющие одно направление и одну скорость движения, имеют тенденцию восприниматься как совместно перемещающиеся. (Например: караван велосипедистов, стая птиц, косяк рыб и пр.).

*Принцип сходства.* В гештальт объединяются объекты, имеющие общие свойства (цвет, форма, размер и др.). Иначе говоря, «детерминантой объединения элементов в этом случае оказываются общие пространственные или модальностные характеристики объектов» (Агафонов, 2003).

*Обобщенность* заключается в неосознанном отнесении объекта восприятия к классу (категории) объектов.

### *Операции восприятия*

В структуре восприятия выделяют четыре операции.

*Обнаружение* – исходная фаза сенсорного процесса. Операция нацелена на определение места локализации объекта, выделение его в качестве сигнала из шума. На этой стадии восприятия

субъект способен лишь сообщить, есть ли стимул, без установления его характеристик.

*Различение* – выделение в объекте отдельных информативных признаков, построение перцептивного образа.

*Идентификация* – сличение эталона памяти с образом восприятия.

*Опознание* знакомых объектов. Операция предполагает семантизацию и категоризацию объекта восприятия.

Таким образом, процесс построения перцептивного образа проходит несколько стадий, которые последовательно сменяют друг друга. Восприятие происходит по линии выделения специфической для объекта сенсорной информации в соответствии с особенностями объекта, содержанием эталонов памяти и стоящей перед субъектом задачей. Осмысленность восприятия зависит также от контекста ситуации.

Моторные процессы обслуживают перцептивные операции и являются встроенными в общий познавательный контур. При этом как для зрительного восприятия, так и для осязания моторные компоненты процесса формирования образа играют одну из значимых ролей.

Восприятие не определяется только набором раздражителей, действующих на органы чувств, а представляет собой гибкий поиск наилучшей в актуальный момент времени интерпретации имеющихся сенсорных данных (Агафонов, 2003).



## Представление

Представление является высшим уровнем образного отражения действительности и переходным между образными и речемыслительными планами психической организации.

Говоря о представлении, следует выделять процесс и его результат *вторичный образ*. Понятие «вторичный образ» означает, что представления производны от ранее воспринятого опыта. В этой связи, некоторые авторы полагают, что представление есть форма воспоминания, то есть воспроизведение в образной форме прошлого перцептивного события (Веккер, 1974).

Выделяют два вида образов представлений. Образы представления первого вида есть результат психического отражения объектов, отсутствующих в поле восприятия в актуальный момент времени, но имевших место в прошлом перцептивном опыте. Такие образы еще называют репродуктивными или, иначе, представлениями памяти. Ко второму виду относятся образы, составленные из элементов различных первичных образов. Именно благодаря комбинированию образа из элементов прошлых перцептов становится возможным выходить за пределы непосредственно воспринимаемой реальности и *воображать* несуществующие в действительности объекты. Однако, в любом случае, представление опирается на те знания об объектах, которые хранятся в памяти. Вторичный образ аккумулирует признаки эталонированных в памяти первичных образов. На основе представлений строится портрет класса объектов, тем самым обеспечиваются условия перехода от собственно перцептивной деятельности к понятийно-логическому отражению. Основная сложность исследования представлений заключается в невозможности прямого соотнесения объекта представления и вторичного образа.

### *Свойства представления*

*Пространственная панорамность* заключается в том, что при воспроизведении пространственной структуры объектов возможности представления не ограничиваются размерами перцептивного поля (См. Агафонов, 2003).

В эффекте панорамности происходит выход за пределы наличной ситуации за счет предварительной суммации различных перцептивных полей. Представление об отдельном объекте может включать в себя те стороны или части объекта, которые при восприятии находились бы за пределами поля зрения. Представить можно то, что нельзя увидеть при обычном восприятии, однако само представление не является мыслительной деятельностью; вторичные образы служат информационным материалом для мышления и наряду с понятиями составляют операндный состав мышления.

*Независимость фигуры от фона.* В отличие от перцепции, фигуρο-фоновые отношения во вторичном образе имеют неограниченное количество степеней свободы. К фигуре может быть приставлен любой фон, фигура может находиться в безфоновом, «пустом» пространстве, равно как и фон, может представляться без фигуры.

*Выпадение абсолютных величин объектов* проявляется

а) в несохранении числа однородных элементов (Ананьев, 1961);

б) в нарушении воспроизведения абсолютных размеров отображаемого пространственного массива и размеров отдельного объекта (См. Агафонов, 2003).

*Симультанность* (временная панорамность). То, что происходило при реальном восприятии развернуто во времени, в представлении может преобразовываться в одновременную структуру.

*Сдвиги в воспроизведении длительности событий* установлены в ряде исследований и обобщены С.Л. Рубинштейном в виде эмпирического закона, который состоит в том, что «чем более заполненным и, значит, расчлененным на маленькие интервалы является отрезок времени, тем более длительным он представляется. Этот закон определяет закономерность отклонения психологического времени воспоминания прошлого от объективного времени» (Рубинштейн, 1946).

*Большая точность в отображении последовательности событий по сравнению с временной длительностью.*

Во вторичном зрительном образе происходит перестройка цветовой палитры в сторону основных цветов спектра. Отдельные оттенки цвета нивелируются тем в большей мере, чем более дли-

тельным является время сохранения образа. Это напоминает сдвиги в восприятии цвета в затрудненных перцептивных условиях.

При всем различии яркости вторичных образов, в среднем представления по сравнению с сенсорно-перцептивными образами характеризуются значительно меньшей яркостью. Образы становятся более бледными, что так же, как и в случае описания модальных характеристик, указывает на сходство вторичных образов с первичными образами в затрудненных условиях восприятия.

*Неустойчивость* вторичного образа выражается в колебаниях, текучести, мерцании формы, что свидетельствует о низкой степени константности образа.

*Фрагментарность* состоит в том, что некоторые части, стороны, признаки объектов во вторичном образе могут выпадать. Если неустойчивость - есть недостаток константности (основного свойства восприятия), то фрагментарность выражает дефицит целостности.

*Обобщенность* состоит в том, что благодаря отсутствию воздействующего объекта, вторичный образ может быть не только единичным, но и общим, «может быть обобщенным образом не единичного предмета или лица, а целого класса или категории аналогичных предметов» (Рубинштейн, 1999).

Круг представлений конкретного человека - это запас его образной культуры, его резервы в способах репрезентации реального мира в образной форме (Агафонов, 2003).

## Воображение

Под термином «*воображение*» принято понимать психический процесс, благодаря которому человек способен строить внутренние образы вследствие переработки элементов психики, приобретённых в прошлом. Согласно словарному определению, воображение это «универсальная человеческая способность к построению новых целостных образов действительности путём переработки содержания сложившегося практического, чувственного, интеллектуального и эмоционально-смыслового опыта» (Большой..., 2002, С. 73).

Некоторые авторы воображение отождествляют с представлением, но большинство придерживаются другого мнения, ведь представление тесно связано с памятью человека, воображение же – создание образов, которые не отображают ранее воспринятое. Рубинштейн С.Л. полагал, что важнейшей характеристикой воображения считается именно преобразование, а не воспроизведение. Последнее он считал основой такого психического процесса, как память (Рубинштейн, 1946).

Считается, что у детей воображение развито гораздо больше, чем у взрослых, но на самом деле разница состоит лишь в том, что воображение развивается быстрее всех остальных высших проявлений нашего сознания и имеет гораздо большее значение в жизни ребёнка, нежели в жизни взрослого. Воображение у детей развивается в соответствие с общей логикой их умственного развития (Рубинштейн, 1946).

На самом начальном этапе детское воображение формируется и проявляется в игре и любой другой творческой деятельности ребёнка (рисование, лепка, занятия музыкой).

### *Виды воображения*

По степени активности и волевых усилий принято выделять:

- активное воображение;
- пассивное воображение.

Главной особенностью пассивного воображения можно считать произвольную трансформацию образов, которые не формируются воображением, а всплывают на внутреннем экране. Так, З. Фрейд выделил несколько преобразований, характерных для данной простейшей формы воображения: замещение, вытеснение и сгущение.

Если же говорить об активной форме воображения, то следует отметить её зависимость от контроля сознания. Кроме того, образы в процессе активного воображения строятся согласно целям творческой деятельности человека (Рубинштейн, 1946).

По степени преобразования действительности воображение делят на два вида:

- *продуктивное (творческое);*
- *репродуктивное (воссоздающее) воображение.*

Говоря о продуктивном воображении, мы подразумеваем создание абсолютно новой образной продукции. В актах продуктивного воображения действительность преобразуется творчески, а не просто копируется или воссоздается.

Механизм репродуктивного воображения тесно связан с понятием памяти и характеризуется воссозданием явлений (предметов) по их непосредственному описанию (Щербатых, 2008). Рубинштейн С.Л. приводит другие обозначения для данной классификации: творческое (преображающее) и воспроизводящее (Рубинштейн, 1946).

Воображение делят в соответствии с *характером образов* на:

- *абстрактное;*
- *конкретное.*

Такая градация связана с тем, что образы, которыми оперирует наше воображение, могут быть разнообразными, гетерогенными: обобщёнными, такие как схемы и символы, или же конкретными со множеством деталей. Абстрактное воображение оперирует образами генерализированными, в то время как конкретное, напротив, использует единичные, вещные. Следует отметить, что абстрактное и конкретное виды воображения – явления, между которыми существует большое количество взаимосвязей и переходов, так что полярными назвать их можно только условно (Рубинштейн, 1946). В реальном процессе воображения образы включают в себя как абстрактные, так и конкретные элементы.

Щербатых Ю.В. выделяет отдельные формы воображения, к которым он относит: *сновидения, грёзы, галлюцинации и мечты*.

*Сновидения* автор трактует как непроизвольную, то есть пассивную форму воображения. По его мнению, сновидения оправданно дифференцировать на репродуктивные и продуктивные. По сей день, относительно проблемы сновидений существует множество споров. Некоторые исследователи считают, что сны – это отражение процесса перевода информации из кратковременной памяти в долговременную. Другие авторы полагают, что сновидение является выражением скрытые человеческих потребностей, которые не могут по каким-либо причинам быть реализованными в реальной жизни. Так или иначе, сновидные образы могут отражать реальные объекты и ситуации, в этом смысле, напоминать вторичные образы представлений, но могут иметь и фантазмагорический характер, содержательно не имея отношения к прошлому опыта индивидуума.

*Галлюцинации*, по мнению Ю.В. Щербатых, также относятся к непроизвольной, пассивной форме воображения. Галлюцинации иначе называют фантастическими видениями, не имеющими никакой связи с окружающей реальностью.

*Грёзы* относятся к пассивному, продуктивному видам воображения. Они представляют собой нереализованные желания, фантазии, которые связаны, как правило, с идеализированной репрезентацией будущего.

*Мечты* представляют собой активную и продуктивную формы воображения. В отличие от грёз, мечты более реалистичны (Щербатых, 2008).

Когда речь заходит о воображении, то обыкновенно имеют в виду визуальное воображение. Вместе с тем, бывают случаи и аудиального, и моторного воображения, о чём упоминал еще У. Джемс. Несмотря на то, что разным людям присущи разные формы воображения: у кого-то образы преимущественно зрительные, у других – моторные или слуховые, в большинстве случаев воображение представляет собой комбинацию разнокачественных элементов (Джемс, 1991).

## *Формы синтеза представлений в процессе воображения*

Существует несколько форм синтеза представлений в процессе воображения.

Первая форма – *агглютинация* – является совмещением в единое целое различных признаков, элементов или предметов, которые в действительности невозможно соединить.

Схожим по смыслу понятием является «*гиперболизация*». Эта форма предполагает как увеличение/уменьшение отдельных частей или предмета целиком, так и увеличение/уменьшение количества частей предмета.

Третьей формой синтеза можно назвать *подчёркивание*. В данном случае акцентируются отдельные признаки предмета, и заостряется внимание на них.

*Схематизация*, в свою очередь, характеризуется сглаживанием различий или, напротив, выделением сходства предметов сливанием отдельных представлений.

Последняя форма – *типизация* – выражается в явном выделении главного, повторяющегося, инвариантного в схожих фактах и их воплощение в образе воображения (Рыжова, 2010).

## *Творческое воображение*

Воображение является неотъемлемой частью любого творчества, в особенности в художественной сфере. Конечно, нельзя недооценивать роль воображения и в научном творчестве.

Что касается художественного творчества, то в данном случае воображение допускает как существенный разрыв с реальностью, так и незначительные изменения в репрезентации реальности. По мнению С.Л. Рубинштейна, абсолютно неверным является бытующее мнение о том, что чем произведение необычнее и причудливее, тем сильнее работало воображение автора. По мнению классика психологии, напротив, гораздо большей работы воображения требует более объективное и правдоподобное изображение реальности (Рубинштейн, 1946). Хотя, очевидно, что даже художник,

пишущий портрет, не воспроизводит, а именно преобразует воспринимаемую информацию (Там же).

Щербатых Ю.В. выделил четыре стадии, через которые проходит активное творческое воображение у изобретателей и учёных.

1. *Подготовительный* (сбор материала).

2. *Созревание* (концентрация знаний по теме, сбор недостающих сведений).

3. *Озарение* (понимание искомой идеи на интуитивном уровне).

4. *Проверка* (формирование конечного результата, уточнение) (Щербатых, 2008)



## Память

*Память* – совокупность процессов запоминания, сохранения, узнавания и воспроизведения информации.

Память не является однородным явлением, а представляет собой скорее семейство очень разных феноменов. Поэтому в психологии многие авторы ставили перед собой задачу классификации видов памяти.

Можно описать основные классификации, имеющие разные основания.

По *характеру* самой *активности* памяти выделяют

- *запоминание*;
- *сохранение*;
- *воспроизведение*;
- *узнавание*.

По *виду психической активности* субъекта различают

- *моторную* память;
- *аффективную* память;
- *перцептивную или образную* память;
- *понятийную или вербально-логическую* память.

*Моторная* память задействована при усвоении движений, серии движений, моторных действий, моторных программ и формировании двигательных навыков.

*Аффективная* память отвечает за запоминание эмоций, настроения, тех или иных чувств. Эмоциональная память – память на аффективные переживания. Этот вид памяти включается и в процессе познавательной активности человека. Благодаря этому эмоции могут сигнализировать о направлении поиска решения задачи и даже предвосхищать само решение, например, в процессе мыслительной деятельности, что обнаружил в своих экспериментах О.К. Тихомиров с коллегами.

*Перцептивная или образная* память в свою очередь дифференцируется *по модальности*, которая соответствует одному из пяти органов чувств. Таким образом, для этого вида памяти можно выделить подвиды:

- *зрительная* память;
- *обонятельная* память;

- слуховая память;
- вкусовая память;
- тактильно-кинестетическая или осязательная память.

*Понятийная или вербально-логическая* память позволяет человеку запоминать (и вспоминать) вербальный материал: слова, понятия, высказывания и пр. Этот вид памяти есть только у человека. Его формирование в онтогенезе приводит к перестройке других функций психики. Например, категоризация восприятия была бы невозможной без понятийной памяти (Зинченко, 2000).

На основании *наличия мнемической задачи* дифференцируют

- *непроизвольную* память;
- *произвольную* память.

О *непроизвольной* памяти говорят в том случае, если запоминание не связано с решением специально поставленной мнемической задачи. Непроизвольная память неразрывно связана с характером деятельности, в которую включен субъект.

В тех случаях, когда имеет место сознательное намерение запомнить информацию, говорят о *произвольном запоминании*. Наличие специальной мнемической задачи является важнейшим условием успешности запоминания.

Традиционно при рассмотрении видов памяти, дифференцированных *по времени хранения информации*, выделяют:

- *сенсорную* память;
- *кратковременную*;
- *долговременную* память.

Разновидностями сенсорной памяти являются *иконическая* и *эхоическая* память, о которых уже говорилось выше. Напомним, что под иконической памятью понимают сохранность зрительных впечатлений и их непродолжительную (до 250-300 мсек.) доступность для последующего анализа.

Эхоическая память хранит слуховую информацию небольшой интервал времени (до 4 сек.), но наиболее полно информация сохраняется в первую секунду после предъявления стимульного материала.

Время хранения информации в *кратковременной* памяти составляет несколько десятков секунд без последующих повторений. Кроме того, от сенсорной памяти кратковременная отличается тем, что удерживаемая информация представляет собой

не точный отпечаток, а их непосредственную интерпретацию (Линдсей, Норман, 1971).

На эффективность воспроизведения при кратковременном хранении информации прямо влияет характер деятельности в интервале удержания. Это продемонстрировано в эксперименте Л. и М. Петерсонов. Здоровым испытуемым зачитывались три буквы. Удивительно, но они не смогли воспроизвести их спустя несколько секунд. Дело в том, что в интервале удержания, то есть в промежутке между запоминанием и воспроизведением испытуемые должны были как можно быстрее осуществлять счет «тройками» в обратном порядке от произвольно названного трехзначного числа (например, 187, 184, 181, 178 и т.д.). Через 18 сек. экспериментатор останавливал участника и просил его вспомнить ранее предъявленные буквы. К удивлению самих испытуемых, они не способны были этого сделать.

*Эйдетическая память.* В 1907 году В. Урбанич впервые обратил внимание на существование наглядных образов у детей определенного периода развития. Впоследствии эти образы были названы эйдетическими. Сущность эйдетизма заключается в том, что человек обладает способностью «видеть» на пустом экране отсутствующую картину или предмет, который перед тем находился перед его глазами. Эйдетический образ – образ, возникающий после непосредственного восприятия объекта. Образ может быть настолько четким и ясным, что по своим характеристикам сравним с перцептивным образом. Детальному изучению эйдетические образы были подвергнуты Э. Йеншем в Марбургской психологической школе (См. Зинченко, 2000).

Нередко в психологической литературе встречается понятие *оперативной* памяти. Оно обозначает мнемические процессы, обслуживающие непосредственно осуществляемые человеком актуальные действия и операции. Выполнение сложного действия осуществляется по частям. При этом мы удерживаем в сознании некоторые промежуточные результаты до тех пор, пока они остаются для нас важными. По мере продвижения к конечному результату промежуточный материал может забываться. Оперативная память участвует в любом виде деятельности. Такое понимание оперативной памяти отличает ее как от долговременной, так и от кратковременной.

В оперативной памяти содержится необходимый для выполнения «сиюминутной» деятельности материал, поступающий и из кратковременной, и из долговременной памяти. Пока этот рабочий материал необходим, он остается в ведении оперативной памяти. Как только текущая деятельность прекратилась, этот материал возвращается в долговременную память.

Одним из принципиальных отличий оперативной памяти от кратковременной является различие целей и задач запоминания. Если в кратковременной памяти запоминание является самоцелью, то в оперативной памяти, напротив, запоминание и воспроизведение подчинены целям и задачам текущей деятельности, тесно связаны с ее содержанием. Таким образом, оперативная память является специфическим видом памяти, хотя и имеющим тесные связи с другими видами (Там же).

Э. Тульвинг предложил деление памяти на:

- *эпизодическую*;
- *семантическую*.

В *эпизодической* памяти хранится информация о датированных по времени событиях и о связях между этими событиями. Существует также мнение, согласно которому, воспоминания о событиях необходимо отличать от воспоминаний об окружении (фоне). Воспоминания о событиях бывают двух видов: целостные воспоминания, связанные с каким-то потрясением или шоком, и фрагментарные (воспоминания о лицах, именах, числах). Последние не содержат сильных эмоций и редко возникают произвольно.

Эпизодическая память очень важна, поскольку составляет основу для опознания событий, людей и мест, встречавшихся в прошлом. Хотя информация этого вида памяти, как показывают исследования, часто подвержена искажениям при воспроизведении.

*Семантическая* память – это память на слова, понятия, формальные правила и абстрактные идеи. По Э. Тульвингу, данный вид памяти организует знания человека о вербальных символах, их значениях, об алгоритмах манипулирования этими символами, понятиями, отношениями. Наша способность быстро обрабатывать разнообразную информацию существует благодаря высокоэффективному процессу воспроизведения и хорошей организации материала в семантической памяти.

Еще одно важное различие между эпизодическим и семантическим видами памяти заключается в том, что эпизодическая память постоянно получает новые задачи (и изменяется в результате их выполнения), тогда как семантическая память остается относительно стабильной во времени.

Согласно Э. Тульвингу, память состоит из трех систем. Эти три системы образуют единую иерархию в том смысле, что самая нижняя система – *процедурная* память – содержит в себе следующую систему – семантическую память как отдельную целостность, тогда как семантическая память включает эпизодическую память как свою отдельную специализированную подсистему. Каждая из более высоких систем зависит от нижней системы или систем и поддерживается ими. Однако каждая система обладает и своими уникальными возможностями.

Процедурная, низшая форма памяти сохраняет связи между стимулами и реакциями. Семантическая память обладает дополнительными возможностями репрезентации внутренних событий, не происходящих в настоящее время, а эпизодическая память имеет дополнительную возможность приобретать и удерживать знания о лично переживаемых событиях (Солсо, 1996).

Также существует разделение на:

- *эксплицитную память*, связанную со знанием, которое мы можем сознательно вспомнить;

- *имплицитную (бессознательную) память*, которая проявляется в действиях или решении какой-либо задачи (Агафонов, Волчек, 2005).

## Внимание

В самом общем смысле, под *вниманием* понимают направленность и сосредоточенность деятельности человека на каком-либо объекте. Иначе говоря, «внимание – процесс и состояние настройки субъекта на восприятие приоритетной информации и выполнение поставленных задач» (Большой..., 2002, С. 67).

Феномен внимания вызывал исследовательский интерес у многих психологов. Так, С.Л. Рубинштейн определял внимание, как сторону всех основных познавательных процессов нашего сознания (ощущение, восприятие, память, воображение, мышление), где они выступают в роли направленной на объект деятельности. Он полагал, что внимание не имеет своего собственного содержания и может проявляться лишь внутри других процессов (Рубинштейн, 1946). На самом деле, человек, который концентрирует внимание на объекте в ходе выполнения какой-либо деятельности, не способен осознать саму работу внимания, а только то, на что внимание направлено (на чём оно сконцентрировано). В этом смысле, внимание можно понимать ещё как механизм работы сознания. Этот механизм обеспечивает осознанность, но сам никогда не осознается.

Существует несколько *специфических черт*, характерных только для данного явления. Во-первых, *размытость границ* как самостоятельного явления. Крайне сложно, а иногда невозможно, определить, где заканчивается внимание и начинается другой процесс. Во-вторых, *неоднозначность проявлений* и отсутствие ясных эмпирических маркеров явления.

Поскольку, говоря о внимании, мы всегда подразумеваем взаимоотношения субъекта с объектом, следует отметить такую важную характеристику, как *двусторонность*. Она проявляется в том, что как наше внимание может быть направленно на какой-либо объект, но и сам объект может привлекать внимание. То есть, причинами усиления внимания (повышения уровня концентрации) к определённому выбранному объекту могут являться как сам объект, взятый в аспекте его отношения к субъекту, так и субъект в аспекте отношения к объекту (Рубинштейн, 1946).

Несмотря на то, что внимание включено в другие психические процессы и неразрывно связано с ними, существует ряд признаков, которые позволяют считать внимание самостоятельным феноменом. К ним относят:

1) Наличие собственных свойств, которые не наблюдаются у других физиологических и психических процессов.

2) Изменение характера внимания вне зависимости от видов деятельности и процессов, в регуляции которых внимание участвует.

3) Наличие собственных анатомо-физиологических коррелятов (Рыжова, 2010).

### *Свойства внимания*

Выделяют следующие основные *свойства внимания*:

- *концентрация*;
- *объём*;
- *переключение*;
- *устойчивость*;
- *распределение*.

*Концентрацию* внимания можно охарактеризовать как уровень сосредоточенности на определённом объекте. Концентрация в зависимости от различных факторов может различаться по уровню. Это интенсивностная характеристика внимания, которую также иногда рассматривают как энергетический ресурс внимания (Д. Канеман).

*Объёмом* внимания принято называть количество одновременно удерживаемых объектов в фокусе сознания.

Под *переключением* понимают перенос фокуса сознания с одного объекта на другой, с одной деятельности на другую и т.п.

*Устойчивость* – способность к длительному удержанию внимания на определённом объекте без его переключения. Данная характеристика в особенности важна в условиях монотонной работы.

Под *распределением* внимания понимается одновременное выполнение нескольких заданий или видов деятельности (так называемых, совмещённых действий).

Традиционно выделяют *произвольное* и *непроизвольное* виды внимания.

*Непроизвольное внимание* связано с рефлекторными установками человека. Это пассивная форма внимания (У. Джемс). Процесс протекает без участия контроля сознания. Этот вид называют первичной формой внимания, которая является непроизвольным следствием актуализированного интереса (Рубинштейн, 1946).

Характеризуя *произвольное внимание*, необходимо отметить осознанно направляемый и регулируемый процесс. Произвольное внимание требует волевого усилия и носит опосредованный характер (Там же).

Несмотря на то, что эти два вида внимания часто противопоставляют, важно указать на их тесную взаимосвязь.

Непроизвольное внимание, как было сказано ранее, всегда продиктовано актуальным интересом к объекту, произвольное же, напротив, характеризуется отсутствием интереса, вследствие чего человеку приходится специально направлять его. По мере того, как та работа, на которую сначала специально направлялось внимание, начинает приобретать какой-либо интерес, произвольное внимание начинает плавно переходить в непроизвольное (Рубинштейн, 1946). Иногда в литературе такой переход связывают с *послепроизвольным* вниманием. Впервые ввёл этот термин отечественный психолог Н.Ф. Добрынин. Он настаивал на том, что это самостоятельный вид внимания и его нельзя редуцировать к непроизвольной форме. Оно происходит из произвольного при усилении интереса к продукту выполняемой деятельности (См. Психология внимания, 2001).

Таким образом, отличие произвольного внимания (активного) от непроизвольного (пассивного) заключается в наличии контроля внимания со стороны сознания. В первом случае внимание направляется на избранный человеком объект сознательно. Во втором случае оно направляется вне зависимости от нашего намерения. Послепроизвольное внимание характеризуется сознательным выбором объекта, но отсутствием напряжения, которое характерно для произвольного внимания.

Так же внимание разделяют на *интеллектуальное* и *чувственное*. В первом случае, объект внимания относится к внутренним



переживаниям и чувствам человека, в то время как во втором – к внешнему миру.

Кроме того, существуют и другие, менее распространенные классификации. Например, Ю.В. Щербатых подразделяет внимание по *форме деятельности*, выделяя

- сенсорно-перцептивное;
- интеллектуальное;
- двигательное.

*Сенсорно-перцептивное* внимание, по-другому, ещё называют внешним. Оно характеризуется направленностью на объекты внешнего мира.

*Интеллектуальное* (внутреннее) внимание характеризуется направленностью на объекты, репрезентированные во внутреннем мире человека и, соответственно, на анализ психической деятельности (память, мышление, воображение).

*Двигательное* (моторное) внимание обеспечивает регуляцию движений и их осознание (Рыжова, 2010).

В свою очередь, сенсорно-перцептивное дифференцируют на

- зрительное;
- слуховое;
- кинестетическое и др. (Щербатых, 2008).

### *Функции внимания*

Важной *функцией* внимания является *селекция* (отбор) информации, поступающей из внешнего мира. Именно благодаря вниманию сигнал выделяется из шума и перцептивное поле делится на фигуру и фон. Кроме этого внимание выполняет функцию удержания, что позволяет сохранять определенное время необходимые мысли и впечатления, которые могут смениться другими, более сильными впечатлениями (Фаликман, 2006).

Щербатых Ю.В. также выделяет функцию *активизации*. Она заключается в усилении одних процессов и торможении других, нерелевантных решаемой задаче (Щербатых, 2008).

Обобщив частные классификации А.М. Рыжова, в свою очередь, предлагает выделять пять основных функций внимания:

- 1) Торможение ненужных и активация нужных физиологических процессов и процессов психики.
- 2) Селекция – целенаправленный отбор информации.
- 3) Удержание определённых образов в сознании до достижения поставленной цели.
- 4) Обеспечение сосредоточенности на длительное время на одном объекте.
- 5) Контроль и регуляция деятельности (Рыжова, 2010).

### *Явления невнимания*

Фаликман М.В. описала перечень самых распространённых и частых *ошибок внимания*. К ним относятся:

- 1) Истинное невнимание (рассеяние), которое характеризуется отсутствием ясных мыслей, упадком или отсутствием сил, расплывчатостью ощущений.
- 2) Мнимая рассеянность. При данном явлении человек становится предельно внимателен, но не к окружающим его вещам. Внимание чётко сконцентрировано только на одном объекте.
- 3) Ученическая рассеянность. В большей степени проявляется у учеников младшей и средней школы и выражается в высокой утомляемости и слабой концентрации внимания.
- 4) Старческая рассеянность. Это форма невнимания свойственна людям пожилого возраста и выражается в низкой переключаемости и слабой концентрации внимания вследствие старения (Фаликман, 2006).

### *Возрастные особенности внимания*

По С.Л. Выготскому, внимание у детей дошкольного возраста проходит *шесть основных стадий развития*.

*Первая стадия* наступает сразу после рождения. Ребёнок обращает внимание на особо привлекающие его предметы и явления, но не способен удерживать внимание на определенном уровне концентрации в течении времени. Основой внимания на данной

стадии является ориентировочный рефлекс. В данном случае следует говорить о первых проявлениях непроизвольного внимания.

*Вторая стадия* наступает в возрасте от 1,5 до 3 месяцев жизни ребёнка. Он реагирует на указательные жесты, воспринимает материнский голос, её лицо. Иначе говоря, формируется избирательная функция внимания.

*Третья стадия* наступает, когда ребёнок научается использовать жестов, движений и голоса с целью привлечения внимания к себе.

*Четвёртая стадия* развития внимания начинается в возрасте от 1,5 до 4 лет. В этот период происходит активное развитие речи, поэтому ребёнок может переключать своё внимание в зависимости от услышанных слов, а также использовать слова для переключения внимания других людей.

На *пятой стадии* (3-6 лет) ребёнок использует речь, чтобы управлять собственным вниманием. На этом этапе формируется внутренняя речь, возрастает устойчивость внимания. К концу пятой стадии внимание ребёнка могут привлекать логические задачи, деятельность окружающих людей и т.д.

*Шестой этап* наступает с достижением старшего дошкольного возраста. Его основными особенностями являются: появление опосредованного внимания, регуляция которого происходит при участии внутренней речи. Это способствует готовности ребёнка переходу от игровой деятельности к учебной (Рыжова, 2010).

## Мышление

*Мышление* – это высший психический процесс отражения действительности в опосредованном и обобщенном виде, высшая форма творческой активности человека (См. Большой..., 2002).

Именно благодаря мышлению мы можем судить о том, что скрыто от чувственного восприятия (Леонтьев, 2000). Познание окружающей действительности начинается с ощущений и восприятия и переходит к мышлению – высшему уровню психической репрезентации.

Мышление не имеет произвольной формы. Другими словами, это процесс преднамеренный и требующий активности нашего сознания (Иванников, 2010). Именно благодаря мышлению человек способен выстраивать логические цепочки, связывать в единую картину отдельные явления и события, а также выявлять скрытые закономерности в окружающем нас мире.

Мышление всегда начинается с осознания *проблемной ситуации*. Другими словами, осознание дефицита информации, понимание собственного непонимания выступает начальным этапом мыслительного процесса. Поэтому мышление следует понимать как процесс разрешения проблемных ситуаций.

### *Специфические качества мышления*

Мышление имеет определенные *характерные качества*. К ним относят:

1) *Гибкость*. Это качество проявляется в способности своевременно и быстро менять алгоритмы решения в ходе мыслительного процесса.

2) *Быстрота* – умение находить верные решения даже в условиях дефицита времени.

3) *Широта*. Это качество предполагает умение совмещать в процессе мышления знания из различных областей.

4) *Критичность* подразумевает реалистичную оценку собственных идей, умозаключений, выводов и адекватную реакцию на критику со стороны окружающих.

5) *Целенаправленность* – это умение придерживаться собственного намеченного плана при решении проблем.

6) *Комплексный характер* мышления является сочетанием образного и абстрактно-логического мышления.

7) *Глубина* – качество, показывающее степень проникновения в сущность исследуемого объекта, умение выявлять логические связи между различными компонентами проблемной ситуации.

8) *Экономичность* – это количество логических действий с целью усвоения новых закономерностей.

### *Виды мышления*

Существует несколько классификаций *видов мышления*.

По *характеру решаемых задач* мышление делится на два основных вида:

- *практическое;*
- *теоретическое.*

В свою очередь, эти виды можно дифференцировать на подвиды. Так, практическое мышление подразделяется на:

- *наглядно-действенное;*
- *наглядно-образное.*

Самый первый и простейший способ мышления у детей в возрасте 1-3 лет реализован в наглядно-действенном мышлении. В этом случае, мышление представлено практическими действиями. Ребёнок стремится познавать мир через тактильно-кинестетическую модальность. Главной характеристикой наглядно-образного вида мышления является отсутствие практического взаимодействия с предметами, при этом происходит оперирование с их образами и представлениями. Наглядно-образное мышление наиболее развито у детей 4-7 лет, но сохраняется на протяжении всей жизни. Эта разновидность мышления представлена наглядными образами. Несмотря на то, что в данном случае процесс мышления протекает с опорой на практическую деятельность, на этой стадии онтогенеза появляется возможность создания и сохранения в памяти образов, которые не имеют аналогов в сенсорной сфере человека.

Теоретическое мышление подразделяют на:

- *образное;*
- *абстрактно-логическое (понятийное).*

Образное мышление в большей степени развито у представителей творческих профессий, при этом образы (как правило, зрительные) могут быть как извлечёнными из памяти, так и созданными воображением.

Спецификой абстрактно-логического мышления является использование словесных конструкций в процессе решения задач, а также оперирование отвлечёнными понятиями. Процесс мышления включает в себя активное применение символов, цифр и понятий. При чём, в данном случае речь идёт не о предметно отнесённых, а об абстрактных понятиях, к примеру, «справедливость», «честь», «убыток» и т.д. (Щербатых, 2008).

По уровню оригинальности и новизны выделяют:

- *репродуктивное;*
- *продуктивное.*

Процесс репродуктивного мышления протекает на основе уже полученных представлений, образов, вербальной информации, которые взяты из каких-либо источников. В процессе продуктивного мышления большую роль играет творческое воображение.

По степени развёрнутости условно разделяют:

- *дискурсивное (аналитическое);*
- *интуитивное.*

Главной отличительной чертой дискурсивного мышления является преобладание выстроенной логики рассуждений. Данный вид мышления имеет чётко сформированные этапы, и развёрнут во времени. В случае интуитивного мышления имеет смысл говорить о роли неосознаваемых компонентов, а также об отсутствии строгой последовательности этапов и быстроте протекания процесса (Щербатых, 2008).

### *Стадии мышления*

Существует несколько этапов или *стадий мышления*, последовательная смена которых, приводит к решению задачи.

1. Возникновения проблемной ситуации и её осознание.

2. Постановка задачи.
3. Генерации возможных вариантов решения поставленной задачи.
4. Оценка вариантов решения в соответствии с критериями допустимости.
5. Нахождение (осознание) единственного варианта.
6. Осознание решения поставленной задачи (Щербатых, 2008).

### *Мыслительные операции*

Мышление имеет операндный и операциональный состав. *Операнды* – материал мышления. Таким материалом выступают вторичные образы представления и понятия. Устанавливаемые в ходе мышления отношения и являются предметом мышления.

В процессе мышления используются различные мыслительные операции. К числу основных *операций* относят:

1. Прямое и обратное *сравнение* – установление различий или сходства между вещами.
2. *Анализ* – мысленное разделение объекта на его составляющие и их последующее сравнение.
3. *Синтез* – объединение отдельных компонентов в единое целое.
4. *Абстрагирование* – вычленение одной части какого-либо предмета или явления, несуществующей в отдельности в реальной жизни.
5. *Обобщение* – выделение общих черт или элементов.
6. *Конкретизация* – выделение черт или элементов, которые не характерны для общего класса данного предмета или явления (Там же).

### *Развитие мышления*

Мышление, конечно, возникает у человека не сразу, а в процессе онтогенетического развития. Все действия новорождённых детей продиктованы лишь рефлексам, а не активностью мышле-

ния. Только к концу первого года жизни у ребёнка начинает развиваться функциональная структура мышления.

Согласно Ж. Пиаже, существуют четыре *стадии развития мышления*.

1) *Стадия сенсомоторного интеллекта* (1-2 года). Данная стадия характеризуется начальным развитием способности к познанию предметов реального мира. К концу стадии сенсомоторного интеллекта у ребёнка начинает появляться важное субъективное чувство, которое выражается в выделении себя из окружающего мира (чувство Я).

2) *Стадия операционального мышления* (от 2-х до 7 лет). Стадия характеризуется началом развития речи. Здесь преобладает эгоцентричность мышления: ребёнку трудно принимать точки зрения других людей и вставать на позицию Другого.

3) *Стадия конкретных операций* (от 7 до 12 лет). Говоря об этой стадии, следует отметить способность ребёнка логически объяснять собственные действия, менять своё мнение, переходя от одной точки зрения к другой. Важно подчеркнуть появление способности группировать предметы по классам. К этому времени ребёнок также начинает понимать следующие логические формулы: если  $A=B$  и  $B=C$ , то  $A=C$ ;  $A+B=B+A$ .

4) *Стадия формальных операций* (от 12 лет и старше). В этом возрасте у человека формируется навык выполнения различных операций в ментальном плане. Используются логические операции и абстрактные понятия (Пиаже, 1997).

### *Патология мышления*

По мнению С.Л. Рубинштейна нарушения мышления могут быть двух видов:

1. *Расплывчатость*, которая выражается в неустойчивости мысли, постоянных блужданий вокруг поставленной задачи (лёгкая форма нарушения).

2. *Скачка идей*, выраженная в замене предметно-смысловых связей на ассоциативные (более тяжёлая форма нарушения) (Рубинштейн, 1946).



Щербатых Ю.В., в свою очередь, предложил свой перечень основных видов нарушения мышления:

1. *Ускорение процесса мышления* (количество образующихся ассоциаций в промежуток времени возрастает, в некоторых случаях наблюдается скачка идей).

2. *Замедление мышления* (уменьшение количества я ассоциаций в данный промежуток времени).

3. *Ментизм* (непроизвольный наплыв образов, воспоминаний и мыслей).

4. *Обстоятельность* (чрезмерная детализация).

5. *Сужение объёма* (низкая мыслительная подвижность, ограничение содержания, объединение различных тем в одно целое).

6. *Бессвязность* (неспособность к анализу, обобщению, синтезу, хаотичные ассоциативные связи).

7. *Паралогичность* (объединение несопоставимых явлений или понятий, дефектная рассудительность).

8. *Резонерское мышление* (бесплодное мудрствование).

9. *Разорванность* (между отдельными частями фразы отсутствуют смысловые связи при полном сохранении всех грамматических правил).

10. *Закупорка* (внезапная остановка мышления).

11. *Персеверация* (устойчивое повторение одного и того же мыслительного акта или слова) (Щербатых, 2008).

## Учебные задания

### Задание 1. Выполните тестовые задания

1. Сенсбилизация это
  - а) понижение чувствительности;
  - б) утрата чувствительности;
  - в) повышение чувствительности;
  - г) нарушение восприятия;
  - д) эффект изменения чувствительности в условиях сенсорной депривации.
  
2. Латентный период ощущения это
  - а) время последействия сенсорной стимуляции;
  - б) длительность ощущения;
  - в) время от начала действия раздражителя до момента окончания сенсорного переживания;
  - г) время от момента действия стимула до момента возникновения ощущения.
  
3. Психофизика изучает
  - а) зависимость психических процессов от нейрональной активности мозга;
  - б) зависимость качества ощущений от характера физического воздействия;
  - в) зависимость силы ощущений от интенсивности раздражителя;
  - г) физиологические процессы в организме человека;
  - д) психофизиологическое взаимодействие.
  
4. Константность является свойством
  - а) ощущения;
  - б) представления;
  - в) памяти;
  - г) восприятия;
  - д) мышления.

5. К принципам гештальта не относится

- а) близость;
- б) однородность;
- в) замкнутость;
- г) категориальность;
- д) структурированность.

6. Обобщенность восприятия означает

- а) целостное восприятие действительности;
- б) связь восприятия и мышления;
- в) отнесение объекта восприятия к классу объектов;
- г) восприятие абстрактных категорий;
- д) схематизацию;
- е) влияние прошлого опыта на процесс восприятия.

7. Дж. Брунер – автор

- а) психофизического закона;
- б) субъектно-ориентированной теории восприятия;
- в) концепции эпизодической памяти;
- г) теории мышления.

8. Пространственная панорамность – это свойство

- а) ощущения;
- б) представления;
- в) памяти;
- г) восприятия;
- д) воображения.

9. Двойственные (реверсивные) фигуры демонстрируют

- а) целостность восприятия;
- б) переключение внимания;
- г) распределение внимания;
- д) предметность восприятия.

10. По степени преобразования действительности воображения подразделяют на

- а) продуктивное и репродуктивное;
- б) абстрактное и конкретное;

- в) обобщенное и фрагментарное;
- г) семантическое и эпизодическое.

11. Агглютинация – это

- а) нарушение восприятия;
- б) соединение разных признаков и элементов в один образ;
- в) эффект памяти;
- г) свойство представления.

12. Аффективная, образная, вербально-логическая. Какой вид памяти следует добавить в этот ряд?

- а) автобиографическая память;
- б) произвольная память;
- в) долговременная память;
- г) эпизодическая память;
- д) моторная.

13. Какой вид памяти отличает человека от животных?

- а) кратковременная;
- б) эпизодическая;
- в) слуховая;
- г) аффективная;
- д) вербально-логическая;
- е) долговременная.

14. ИмPLICITная память это

- а) особый вид памяти, характерный для больных эпилепсией;
- б) память на связь между двигательными актами;
- в) неосознаваемая форма памяти;
- г) разновидность эйдети́зма.

15. Разделение памяти на эпизодическую и семантическую предложил:

- а) З. Фрейд;
- б) Дж. Уотсон;
- в) Э. Тульвинг;
- г) У. Найссер;

- д) Д. Бродбент;
- е) Д. Канеман.

16. Характер деятельности в интервале удержания влияет на

- а) глубину понимания вербальной информации;
- б) эффективность воспроизведения;
- в) обнаружение решения мыслительной задачи;
- г) устойчивость внимания.

17. Функцией внимания является

- а) селекция информации;
- б) упорядочивание информации;
- в) обобщение информации;
- г) целеполагание.

18. По степени развёрнутости мышление подразделяют на

- а) абстрактное и конкретное;
- б) вербально-логическое и образное;
- в) дискурсивное и интуитивное;
- г) продуктивное и репродуктивное.

19. Обобщение как мыслительная операция это

- а) объединение отдельных компонентов в единое целое;
- б) абстрагирование;
- в) выделение общих черт или элементов.
- г) категоризация.

20. В операндный состав мышления включают

- а) символы и знаки;
- б) категории, слова, суждения;
- в) абстрактные понятия и единичные факты;
- г) понятия и вторичные образы представления;
- д) операции прямого и обратного сравнения.

21. Стадия операционального мышления по Ж. Пиаже соответствует возрасту

- а) 7-12 лет;
- б) от 12 лет и старше;

- в) от 2-х до 7 лет;
- г) 1-2 года.

22. Умение совмещать в процессе мышления знания из различных областей называется

- а) эрудицией;
- б) критичностью мышления;
- в) гибкостью мышления;
- г) широтой мышления.

23. Четвертая стадия развития внимания по С.Л. Выготскому соответствует возрасту

- а) от 1,5 до 4 лет;
- б) от 1,5 до 3 мес.;
- в) от 3-х до 6 лет;
- г) старшего дошкольного возраста.

24. Спецификой абстрактно-логического мышления является

- а) использование образов представлений;
- б) использование мыслительных операций;
- в) использование словесных конструкций и оперирование отвлечёнными понятиями;
- г) решение теоретических задач;
- д) оперирование знаками.

25. Согласно С.Л. Рубинштейну скачка идей выражается

- а) в неустойчивости мысли;
- б) ускорении процесса мышления;
- в) замене предметно-смысловых связей на ассоциативные;
- г) паралогичности.

26. Ментизм – это

- а) объединение несопоставимых явлений или понятий;
- б) замедление мыслительного процесса;
- в) бесплодное мудрствование;
- г) произвольный наплыв образов.

27. Персеверация – это
- а) неспособность к анализу;
  - б) чрезмерная детализация;
  - в) разорванность мышления;
  - г) устойчивое повторение одного и того же мыслительного акта или слова;
  - д) внезапная остановка мышления.
28. Способность к длительному удержанию внимания на определённом объекте без его переключения называют
- а) объемом внимания;
  - б) концентрацией внимания;
  - в) устойчивостью внимания;
  - г) распределением внимания;
  - д) избирательностью внимания.

## **Задание 2. Ответьте на вопросы**

1. В чём состоит отличие ощущения от восприятия?
2. Что такое сенсорная депривация?
3. Что такое латентный период ощущения?
4. В каком году вышла в свет работа Г.-Т. Фехнера «Элементы психофизики»? реминисценции?
5. Какую зависимость фиксирует основной психофизический закон?
6. Какие существуют классификации ощущений?
7. Чем отличаются экстероцептивные ощущения от интероцептивных?
8. На чём делается акцент в концепции Дж. Брунера?
9. В чём выражается эффект сенсбилизации?
10. Что такое синестезия?
11. К какому типу теорий относится подход Дж. Гибсона?
12. Какие выделяют виды константности восприятия?
13. В чём проявляется предметность восприятия?
14. В чём выражается свойство обобщенности восприятия?
15. Кто относится к представителям гештальтпсихологии?
16. Какие принципы гештальта Вы можете назвать?

17. Какие операции выделяют в структуре перцептивного процесса? Дайте характеристику каждой операции.
18. Чем отличается представление от воображения?
19. В чём состоит пространственная панорамность вторичного образа представления?
20. Почему образ представления называют вторичным образом?
21. В чём состоит эмпирический закон С.Л. Рубинштейна относительно представления времени?
22. В чём выражается неустойчивость вторичного образа?
23. Какие виды воображения принято выделять на основании степени активности и волевых усилий?
24. Какой вид воображения называют продуктивным?
25. Можно ли грёзы и мечты относить к отдельным формам воображения?
26. Какие существуют формы синтеза представлений в процессе воображения?
27. Что такое агглютинация?
28. Какие виды памяти выделяют по характеру мнемической активности?
29. За что отвечает аффективная память?
30. Какие Вы можете назвать разновидности образной памяти?
31. Чем отличается произвольная и произвольная виды памяти?
32. Какую информацию хранит эхоическая память?
33. Что такое интервал удержания?
34. Как характер деятельности влияет на продуктивность восприятия?
35. В чём состоит особенность эйдетической памяти?
36. Чем оперативная память отличается от кратковременной?
37. Какую классификацию видов памяти предложил Э. Тульвинг?
38. В чём особенность эпизодической памяти?
39. Чем отличается эксплицитная память от имплицитной?
40. Что такое внимание?
41. Какие выделяют свойства внимания?
42. В чём выражается селективность внимания?
43. Чем объем внимания отличается от распределения?



44. На каком основании выделяют послепроизвольное внимание в качестве самостоятельного вида?
45. Чем характеризуется интеллектуальное (внутреннее) внимание?
46. Какие выделяют функции внимания?
47. Что относят к явлениям невнимания?
48. Какие стадии развития внимания описал С.Л. Выготский?
49. Как определяют понятие «мышление»?
50. Какие Вы знаете специфические качества мышления?
51. В чем проявляется критичность мышления?
52. Что входит в операндный состав мышления?
53. Какие основные виды мышления Вы знаете?
54. Что определяет специфику абстрактно-логического мышления?
55. Что является главной отличительной чертой дискурсивного мышления?
56. Какие выделяют стадии мыслительного процесса?
57. Что такое синтез как мыслительная операция?
58. Какую операцию мышления называют «конкретизация»?
59. Какие стадии развития мышления выделял Ж. Пиаже?
60. Какому возрасту соответствует стадия сенсомоторного интеллекта?
61. Какие Вы знаете нарушения мышления?
62. Что такое паралогичность?
63. Как проявляется персеверация?
64. Что такое ментизм?
65. Чем отличаются познавательные процессы от регуляторных?

## РАЗДЕЛ 2. РЕГУЛЯТОРНЫЕ ПРОЦЕССЫ

### Мотивация

На протяжении всей истории развития психологической науки исследователи занимались изучением мотивации. В настоящее время существует около 60 теорий мотивации, но нет единой теории, объясняющей всё многообразие человеческого поведения.

Существует терминологическая многозначность некоторых основных терминов, например, таких как «мотив» и «потребность» (Ильин, 2013). Часто под этими терминами понимают совершенно разные психологические явления.

Под *мотивацией*, как правило, понимается весь комплекс факторов, направляющих и побуждающих поведение человека. Изучение мотивации – это анализ причин и факторов, которые инициируют активность человека, а также направляют, поддерживают и приводят к завершению определенным поведенческий акт.

Нередко под «мотивацией» понимают две разных системы. Во-первых, это система *мотивов* определенного человека; во-вторых, система *действий* по активизации мотивов.

Важнейшей особенностью мотивированного поведения является наличие *интенции* – намерения выполнить действие. Намерение является сознательным стремлением человека завершить определенное действие в соответствии с намеченной программой, направленной на достижение предполагаемого результата. Оно выполняет функцию побуждения и планирования поведения и деятельности человека.

Термин «*амотивация*» означает отсутствие мотивации и характеризует отсутствие интенции, то есть намерения к осуществлению поведения.

Возникновение мотивации основывается на *активации* – всей совокупности факторов, влияющих на уровень возбуждения и тонус нервной системы. В системах мотивации принимают участие *стимуляции* и *манипуляции*, которые могут быть побудителями поведения независимо от мотивации.

*Стимуляция* – это действие внешнего фактора с целью пробуждения, усиления и ускорения мыслительных, эмоциональных и поведенческих реакций.

*Манипуляция* является скрытым побуждением другого человека к переживанию определенных состояний, принятию решений и выполнению действий, необходимых для достижения инициатором своих собственных целей (Сидоренко, 2000).

Мотивированное поведение есть результат действия двух факторов: личностного и ситуационного. Под личностными факторами понимаются разного рода мотивационные диспозиции личности (потребности, мотивы, установки, ценности), а под ситуационным – внешние, окружающие человека условия (поведение других людей, отношения, оценки, реакции окружающих, физические условия и т.д.).

Внешние факторы – это субъективное отражение (оценки и интерпретации) личностью объективных условий и то значение, которое она этим условиям придает. Человек поступает в соответствии с тем, как он оценивает и интерпретирует окружающую действительность. В связи с этим выделяют два типа мотивации:

- *интринсивная* (внутренняя), связанная с потребностями, установками, интересами, влечениями, желаниями человека;
- *экстринсивная*, обусловленная внешними условиями и обстоятельствами, внешними воздействующими факторами.

Выделяют *положительную* и *отрицательную* мотивацию. В этих двух типах мотивации все побуждения к деятельности можно свести к четырем мотивационным факторам:

- 1) прямой конечный результат деятельности;
- 2) мотивационное вознаграждение;
- 2) привлекательность самого процесса деятельности;
- 4) подневольное поведение: избегание репрессий путем подчинения силе.

Центральным звеном мотивации является понятие «мотива». Мотив выступает побудителем деятельности и поведения, но для его возникновения необходима активизация индивидуума.

Психологическим побудителем активности человека и животных являются их потребности.

*Потребность* – это состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития и выступающее источником его активности. Данное определение традиционно присутствует в словарях и учебниках. Но, как замечает Е.П. Ильин (Ильин, 2013), в этом определении есть ряд недостатков. Понимание нужды как дефицита приводит к пониманию потребности как избавления от дефицита: снятия напряжения, восстановления гомеостаза, т.е. к самосохранению. Однако активность может возникать не только из-за дефицита и нужды в чем-то, но и из-за избытка (например, повышение активности из-за избыточного выделения некоторых гормонов). Потребность может возникать в отсутствие дефицита при приятности (желательности) чего-то (например, желание сладкого может возникать не из-за дефицита глюкозы в организме). Также у человека есть потребность в развитии, познании, самосовершенствовании, самоактуализации, что также ведет к активизации.

Таким образом, необходимо подчеркнуть, что потребность обязательно связана с нуждой и/или желанностью чего-либо.

Важным элементом потребности является *потребностное состояние*, которое служит сигналом для человека относительно необходимости удовлетворить потребность. Если потребностное состояние отсутствует или слабо выражено, то человек может не знать о наличии актуальной потребности.

Возникновение потребности запускает активность человека на поиск и достижение цели, удовлетворяющей эту потребность. Таким образом, потребность является необходимым звеном в процессе сохранения и развития организма и личности; потребность приводит организм в состояние повышенной возбудимости, активизирует необходимые психические процессы и функции.

### *Особенности потребностей*

Потребности человека делятся на две большие группы:

- *первичные (биологические) потребности;*
- *вторичные («квазипотребности»).*

Первичные потребности (биологическая мотивация) подразделяются на:

- 1) влечение к пище (голод);
- 2) к воде (жажда), к воздуху;
- 3) к избеганию повреждений (страх);
- 4) к поддержанию оптимальной температуры;
- 5) к отдыху (после продолжительной деятельности);
- 6) ко сну (после длительного бодрствования);
- 7) к активности (после бездействия);
- 8) половое влечение.

Они возникают на основе врожденных наследственных механизмов, и основную роль в их возникновении играет гипоталамус (Фрэнкин, 2003).

Вторичные потребности («квазипотребности») – это социальные потребности, формируемые в онтогенезе в процессе социализации и воспитания человека. К их числу относят:

- 1) материальные (потребность в одежде, жилище);
- 2) социальные (потребность в общении, труде, признании другими людьми, в сопереживании);
- 3) познавательные (потребность в познании окружающего мира, других людей и себя);
- 4) духовные (эстетические и нравственные потребности, потребность в творчестве и т.п.).

Особенность эстетических и нравственных потребностей заключается в том, что они формируются у человека в процессе социализации. Их отсутствие или ущербность напрямую связаны с тем, что они не прививались в процессе воспитания.

У человека происходит непрерывный рост потребностей в отличие от их ограниченности и фиксированности у животных.

Если удовлетворение потребности связано с положительными эмоциональными переживаниями, то возникает *желание* продолжать реализовывать эти потребности.

Потребности образуют иерархическую систему: *базовые, доминирующие, актуальные, потенциальные*.

*Базовые* – это устойчивые потребности, которые определяют личность человека, они слабо зависят от внешних обстоятельств, характеризуют содержание интересов и увлечений, стремления и общую направленность личности. Их удовлетворение является условием эмоционального благополучия человека.

*Актуальные* – ситуационно обусловленные потребности, возникающие под влиянием внешних обстоятельств.

*Доминирующие* потребности являются наиболее важными для человека на протяжении некоторого определенного времени.

*Потенциальные* – потребности, влияние которых еще не проявилось, но можно предполагать их актуализацию.

Потребность проявляется в определенных действиях, по которым ее можно распознать.

Помимо видов, ещё выделяют *характеристики потребностей*, к которым относятся:

- 1) модальность (в чем именно возникает нужда);
- 2) сила (степень потребностного напряжения);
- 3) острота переживания (при неудовлетворенной потребности);
- 4) временные характеристики (кратковременные, устойчивые, периодически возникающие потребности).

### *Потребность и мотив*

Сама по себе потребность не может стать мотивом поведения. Как состояние нужды она способна породить только ненаправленную активность организма и поддерживать ее на определенном уровне до тех пор, пока она не будет устранена. Направление и организованность, т.е. целесообразность и разумность поведения может обеспечить только конкретный мотив (по А.Н. Леонтьеву, это предмет данной потребности). Поэтому для полноценной мотивации, стимулирующей и определяющей направление поведения, необходимы два мотивационных фактора: потребность и мотив.

Потребность побуждает к возникновению мотива. Потребность преобразуется в мотив после опредмечивания, т.е. после нахождения предмета (объекта), способного ее удовлетворить.

*Мотив* (от лат. *movere* – приводить в движение, толкать; или фр. *motif* – побуждение) психологи понимают по-разному: как потребность, как предмет удовлетворения потребности, как внутренне осознанное побуждение, как намерение (принятое решение), как свойство личности или черту характера, как формулировку

целей и средств, как состояние, заставляющее действовать или бездействовать (Ильин, 2013).

Но, наиболее принятое определение мотива следующее: мотив – это осознаваемое или неосознаваемое переживание, которое обусловлено потребностями и побуждающее к деятельности, направленной на ее удовлетворение.

Мотивацию рассматривают как динамический процесс формирования мотива, где последний выступает результатом этого процесса.

### *Этапы формирования мотива*

Мотив возникает не одномоментно. В его образовании можно выделить следующие этапы:

1) Формирование потребности. Мотив возникает на основе сформированной биологической или социальной потребности, а также может возникать на основе долженствования (сформированного чувства долга).

2) Переживание потребностного состояния как неприятного или желательного. Неудовлетворенность потребности ведет к увеличению интенсивности переживания внутренней напряженности и увеличению стремления избавиться от нарастающего напряжения.

3) Возникновение побуждения к поисковой активности. Предмет удовлетворения потребности здесь ещё не конкретизирован и проявляется в виде обобщенного образа или понятия. Чем сильнее потребность, тем менее специфичен объект удовлетворения. Поисковая активность может быть внешней или внутренней. Внешняя поисковая активность – поиск реального объекта во внешней среде. Внутренняя поисковая активность – мысленный перебор конкретных предметов удовлетворения потребности и условий их получения.

4) Определение вероятности достижения предполагаемого предмета удовлетворения потребности при различных способах поведения и деятельности, а также прогноз последствий выбираемого пути достижения цели.

5) Оценка предполагаемого предмета и путей его достижения внутренними личностными регуляторами поведения человека.

К таким регуляторам относятся: нравственный контроль (наличие нравственных принципов); предпочтения (интересы и склонности); уровень притязаний; убеждения, идеалы, ценности, установки, отношения; оценка своих возможностей (знаний, умений, качеств); учет условий достижения цели (затраты усилий и времени); последствия действия или поступка; внешняя ситуация и собственное состояние в данный момент.

6) Выбор конкретной цели и формирование намерения ее достичь.

*Цель* определяется как осознанный образ будущего результата. Кроме предмета удовлетворения потребности, целью может быть и процесс её удовлетворения.

На формирование мотива оказывают влияния различные виды и формы *внешней организации мотивационного процесса* (Ильин, 2013). К видам внешней организации относятся: информирование, инструктирование, стимулирование и запрет. Эти виды, в свою очередь, реализуются в четырех группах внешней организации:

- 1) просьба, предложение, совет, убеждение, внушение;
- 2) приказ, требование, принуждение (только если принуждающий имеет более высокий социальный статус);
- 3) манипуляция;
- 4) мотивация, вызванная привлекательностью объекта: социальное заражение (энтузиазм), эмоциональное заражение (паника), подражание (следование примеру, образцу, принятие и воспроизведение внешних и внутренних особенностей других людей).

Если действия и поведения человека многократно повторялись, то возникает *укороченная* (автоматизированная) *мотивация*, когда при возникновении мотива пропускается ряд этапов и появляется возможность быстрее перейти к достижению цели.

### *Функции и характеристики мотивов*

Выделяют следующие основные *функции* мотивов.

- 1) *Побуждающая функция* – связана с возникновением потребностного состояния, которое вызывает мобилизацию энергии.



2) *Направляющая функция* – включается при появлении цели, направляя энергию на конкретный объект.

3) *Стимулирующая функция* – связана с продолжением возбуждения при осуществлении намерения.

4) *Регулятивная функция* (управляющая) – изменяет и регулирует выше названные функции.

Мотивы описывают с помощью следующих *характеристик*.

1) *Сила мотива* определяется интенсивностью мотивационного возбуждения, которое зависит от гипоталамуса, приходящего в состояние возбуждения от недостатка каких-то веществ в организме. Также влияют и психологические факторы, особенно, внутренняя детерминация.

2) *Устойчивость*.

3) *Степень осознанности структуры мотива*.

В процессе формирования мотива может возникать явление, получившее обобщенное название «*борьба мотивов*».

Во-первых, такая борьба может происходить в процессе формирования мотивации, когда мотив еще не образован. Тогда борются различные компоненты мотива – внутренние личностные регуляторы поведения. Особенно сильно переживается борьба компонентов мотива, когда они противоречат друг другу (для одних есть необходимость в быстрой реализации мотива, другие направлены против вектора его формирования).

Во-вторых, при внутреннем мотивационном конфликте – борьбе одновременно актуализированных противоречивых потребностей – может происходить:

1) «приближение – приближение» – необходимость выбора между равно привлекательными, но взаимоисключающими альтернативами;

2) «избегание – избегание» – выбор между двумя равно непривлекательными возможностями;

3) «приближение – избегание» – цель одновременно привлекательна и непривлекательна.

Согласно современным представлениям, мотив является побудителем деятельности, действий и поведения человека. При этом необходимо отметить, что побудителем деятельности может быть одновременно несколько мотивов (*полимотивация деятельности*).

Также при объяснении мотивов своего поведения, человек может называть разные причины, учитывая особенности личности и интересов собеседника. Это явление получило название «*мотивировка*» как рациональное объяснение субъектом причин действия посредством указания на социально приемлемые для него и референтной группы обстоятельства, побудившие к выбору данного действия или поступка.

Следует заметить, что единой и общепринятой классификации потребностей и мотивов в психологии не существует. Наиболее известными являются классификации А. Маслоу и Г. Мюррея.

Маслоу А. выделил четыре базисных и три вида высших потребностей.

Основную роль в мотивации поведения человека играют потребности высшего уровня. Однако они могут стать актуальными лишь тогда, когда более или менее полно удовлетворены потребности, расположенные на нижележащих уровнях. С другой стороны, если человеку не удастся удовлетворить потребности более высокого уровня, то он стремится, как можно полнее удовлетворить простейшие потребности (Маслоу, 2003).

В соответствие с этой теорией к виду *высших потребностей* относят:

1. *Потребность в самоактуализации*: стремление к реализации своих способностей, к развитию собственной личности.

2. *Эстетические потребности*: стремление к гармонии, симметрии, порядку, красоте.

3. *Познавательные потребности*: стремление много знать, уметь, понимать, исследовать.

К *базовым потребностям* относятся:

1. *Потребности в уважении* (почитании): стремление к компетентности, достижению успехов, одобрению, признанию, авторитету.

2. *Потребность в принадлежности и любви*: стремление принадлежать к общности, находиться рядом с людьми, быть признанным и принятым ими.

3. *Потребность в безопасности*: стремление чувствовать себя защищённым, избавиться от страха и жизненных неудач.

Низший уровень пирамиды А. Маслоу образуют *физиологические (органические) потребности*: голод, жажда, движение, половое влечение и т.п.

Перечень потребностей Г. Мюррея включает в себя следующие разновидности (См. Леонтьев, 1998):

1. *Уничуждение* (уступать, принимать наказание, извиняться, каяться, унижаться).

2. *Достижение* (преодолевать обстоятельства, проявлять свою силу и возможности, делать что-то трудное максимально хорошо и быстро).

3. *Аффиляция* (поиск дружеских связей, общения с другими, социальная кооперация, любовь, присоединение к группе).

4. *Агрессия* (нанести кому-либо вред или оскорбление; убить, унижить, нанести ущерб, обвинить, высмеять кого-либо; наказать).

5. *Автономия* (сопротивляться влиянию или принуждению; ниспровергать авторитет, искать свободу в новом месте, стремиться к независимости).

6. *Преодоление трудностей* (преодолевать неудачи и поражения новыми усилиями; выбирать самые трудные задачи; отстаивать делом свою честь и гордость).

7. *Повиновение* (почитать высший авторитет, добровольно подчиняться ему; помогать лидеру, с радостью служить ему).

8. *Самооправдание* (защищаться от обвинений и унижения, оправдывать свои действия; давать объяснения; сопротивляться проверкам).

9. *Доминирование* (влиять на других, управлять ими; убеждать, запрещать, диктовать; руководить; ограничивать; организовывать поведение группы).

10. *Демонстративность* (привлекать к себе внимание, удивлять, восхищать, пугать, шокировать).

11. *Избегание опасности* (уклонение от угрозы извне, опасности, в борьбе с враждебными силами окружения).

12. *Избегание неудачи* (избегание стыда, унижения, выставления себя в смешном положении; отказ браться за то, что за пределами возможностей).

13. *Опека* (помогать, защищать беспомощных).

14. *Порядок* (организовывать, упорядочивать, быть точным и пунктуальным).

15. *Игра* (отдыхать, развлекаться, забавляться, искать разнообразия, играть в игры, шутить, смеяться, радоваться).

16. *Отвержение* (игнорировать кого-то, отвергать, смотреть свысока, дистанцироваться).

17. *Чувственность* (чувственные удовольствия разного рода).

18. *Секс* (сексуальные отношения между полами, сексуальное удовлетворение).

19. *Поиск помощи* (поиск поддержки или симпатии; просьба о подмоге, снисхождении; зависимость, привязанность к опекающему родителю).

20. *Понимание* (рациональные суждения, сбор информации, построение картины событий).

Другой подход представлен в работах Ж. Нюттена, который выделил следующие категории анализа строения мотивации (Нюттен, 2004):

S (self) – мотивация, связанная с собственной личностью;

SR (self realisation) – мотивы саморазвития, самореализации;

R (realisation) – мотивация работы, активности разного рода;

C (contact) – мотивы общения;

E (exploration) – мотивация познания;

T (transcedentant) – трансцендентальная мотивация,

P (hjsession) – мотивы приобретения, владения, обладания;

L (leisure) – мотивация, связанная с отдыхом, досугом.

### *Виды мотивационных образований*

Мотивационные образования включают в себя мотив как один из основных компонентов, но также содержат и другие психологические компоненты, не сводимые к мотиву. Выделяют:

1) *Мотивационные состояния* (например: когнитивный диссонанс (познавательное несоответствие); сомнение (решимость; надежда).

2) *Мотивационная установка* как сформированный, но нереализованный мотив, готовый осуществиться при появлении нужной ситуации.

3) *Замысел* как долговременное намерение.

4) *Мечта* как долговременная мотивационная установка, направленная в будущее, но лишенная непосредственного побуждения.

5) *Стремление* – активная сторона потребностей. Здесь выделяют три мотивационных образования.

*Влечение* как недифференцированная, неосознаваемая или слабоосознаваемая потребность.

*Желание* как переживание потребности, переходящей в действительную мысль о возможности чем-либо обладать или что-либо осуществить. При этой потребности обостряется осознание цели и строится план действия.

*Увлечение* как сформировавшееся и захватившее личность влечение.

6) *Склонность* как избирательная направленность человека на определенную деятельность. В основе лежит устойчивая потребность, стремление совершенствовать знания и умения в соответствующей области.

7) *Интересы* как форма проявления познавательной потребности, побуждающей к познавательной деятельности.

8) *Направленность личности* как совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций. Характеризуется интересами, склонностями, потребностями, устремлениями, идеалами, ценностями и др.

### *Основные мотивы*

*Мотив аффиляции* – потребность в общении, эмоциональных контактах, дружбе и любви. Проявляется в стремлении быть в обществе других людей, взаимодействовать с окружающими, оказывать кому-либо помощь и поддержку и принимать их от других. Усиливается в ситуациях, порождающих стресс, тревогу и неуверенность в себе. Блокирование потребности в аффиляции порождает чувство одиночества, бессилия и вызывает фрустрацию.

*Мотив достижения* – устойчивое стремление человека к успехам в различных видах деятельности. Он объясняет внутри- и межиндивидуальные различия в ориентациях, интенсивности и

последовательности поведенческих актов, связанных с достижением успехов. Соотносится с *мотивом избегания неудачи*. Преобладание кого-то из этих двух мотивов влияет на отношение к выполняемой деятельности, на ее успешность или неуспешность.

*Мотив власти* – устойчивое и отчетливо выраженное стремление человека иметь власть над другими людьми. Это стремление и способность получать удовлетворение от контроля над другими людьми. Проявляется в эмоциональных переживаниях, связанных с удержанием или утратой психологического или поведенческого контроля над другими людьми; в удовлетворении от победы над другим человеком в деятельности или огорчении по поводу неудачи, а также нежелании подчиняться другим людям.

*Мотив помощи* относится к просоциальному и альтруистическому поведению. Имеет четыре аспекта:

- 1) осознание последствий собственных действий или бездеятельности для благополучия других людей;
- 2) приписывание себе ответственности;
- 3) моральные (просоциальные) нормы, которые определяются обществом и принимаются личностью как внутренние стандарты;
- 4) самооценка (поведение подкрепляет желательные представления о самом себе).

*Мотив агрессии* связан с намеренным причинением вреда другому человеку. Является результатом следующих процессов:

- 1) положительная оценка последствий своего агрессивного поведения;
- 2) наличие фрустрации;
- 3) наличие эмоционального перевозбуждения типа аффекта или стресса, сопровождаемых внутренней напряженностью, от которой человек хочет избавиться;
- 4) наличие подходящего объекта агрессивного поведения, способного снять напряжение и устранить фрустрацию.

Подавляется данный мотив тенденцией к торможению агрессии, когда агрессивные действия оцениваются как нежелательные (Хекхаузен, 2003).

*Мотивация психологической деятельности* состоит из двух основных компонентов: склонность к анализу мотивации поведения людей и способность понимать мотивацию поведения.

Со второй половины 19 века и на протяжении двадцатого века активно создавались различные теории мотивации. Часть из них (теории инстинктов, теории потребностей, теории научения, теории мотивации к росту, когнитивные теории) носили общий характер (Фрэнкин, 2003). Другая часть теорий была направлена на объяснение отдельных областей психологической практики (например, теории мотивации труда и управления персоналом). К началу 21 века наиболее популярными стали две группы теорий: теории внешней и внутренней мотивации.

### *Внешняя и внутренняя мотивация*

Выделяют два типа мотивации и соответствующие им типы поведения:

1) *внешняя мотивация (extrinsic motivation) – внешне мотивированное поведение (extrinsic motivated behavior);*

2) *внутренняя мотивация (intrinsic motivation) – внутренне мотивированное поведение (intrinsic motivated behavior).*

«Внешняя мотивация» – конструкт для описания детерминации поведения в тех ситуациях, когда факторы, которые его иницируют и регулируют, находятся вне Я личности или вне поведения. Достаточно иницирующему и регулирующему факторам стать внешними, как вся мотивация приобретает характер внешней. Внешняя мотивация основана на наградах, поощрениях, наказаниях или других видах внешней стимуляции, которые иницируют и направляют желательное или тормозят нежелательное поведение.

Наиболее ярко концептуализация данного типа мотивации представлена в бихевиористских теориях и в теориях инструментальности.

«Внутренняя мотивация» – понятие, описывающее такой тип детерминации поведения, когда иницирующие и регулирующие его факторы проистекают изнутри Я и полностью находятся внутри самого поведения. Внутренне мотивированные деятельности не имеют поощрений, кроме самой активности. Люди вовлекаются в эту деятельность ради неё самой, а не для достижения каких-либо

внешних наград. Такая деятельность является самоцелью, а не средством для достижения некой другой цели.

Для объяснения этого типа мотивации было создано множество теорий: теория компетентности и мотивации эффективностью Р. Уайта, теории оптимальности активации и стимуляции, теория личностной причинности Р. Де Чармса, теория самодетерминации Э. Диси (См. Чирков, 1996), теория наслаждения деятельностью М. Чиксентмихайя (Чиксентмихайя, 2010).

### *Теории внешней мотивации*

В *бихевиористских теориях* основной акцент в детерминации поведения делается на *подкреплении*, то есть положительных (награды, поощрения) или отрицательных (наказания) последствиях, которые следуют за выполнением определенного поведенческого акта.

Идеи бихевиоризма берут свое начало в исследованиях Э.Л. Торндайка. Им была обнаружена закономерность, получившая впоследствии его имя и известная в психологии как закон Торндайка. Этот закон гласит, что привлекательные и непривлекательные последствия поведения влияют на частоту инициации поведенческих актов, приводящих к этим последствиям. Поведение, которое приводит к положительным результатам, закрепляется и имеет тенденцию к повторению, тогда как поведение, приводящее к отрицательным последствиям, имеет тенденцию к прекращению. Для объяснения регуляции поведения эти идеи были использованы К. Халлом и Б.Ф. Скиннером.

Главной особенностью всех вариантов бихевиористского подхода является признание того, что основным инициатором и регулятором поведения является внешнее по отношению к нему подкрепление. Сущность прикладного применения данной модели заключается в систематическом подкреплении желательного поведения. Желательное поведение имеет место только в период действия подкрепления (если не вступают в действие другие мотивационные механизмы). «Нет подкрепления – нет мотивированного поведения» (Цит. по Чирков, 1996).



Другим вариантом теорий внешней мотивации являются теории *валентности - ожидания - инструментальности*.

Данный тип теорий построен на двух фундаментальных условиях человеческого поведения, которые в психологии стали изучаться после работ К. Левина и Э. Толмена.

Первое условие заключается в следующем. Для того, чтобы быть мотивированной к определенному виду поведения, личность должна быть уверена, что существует прямая связь между осуществляемым поведением и его последствиями. Эта субъективная уверенность получила название *«ожидание/инструментальность»*. Второе условие: последствия поведения должны быть эмоционально значимы для личности, должны иметь для нее определенную ценность. Эта эмоциональная привлекательность получила название *«валентность»*.

Формула мотивированного поведения в этом случае выглядит так:  $\text{Поведение} = \text{Валентность} \times \text{Ожидание}$ . Произведение двух параметров означает, что, если хотя бы один из сомножителей равен нулю, то и все произведение будет равно нулю. Если последствия поведения будут незначимы для личности, то она не будет испытывать интенции к его выполнению. Также, если человек будет уверен, что поведение никак не связано с его результатами, то мотивации к выполнению не будет. Высокая мотивация в соответствии с данным подходом будет в том случае, когда человек будет уверен, что желательные для него последствия являются прямым результатом предпринимаемого поведения. В рамках данной парадигмы созданы многие известные мотивационные теории (Чирков, 1996).

Эта группа теорий относится к внешним, потому что ведущими регулирующими факторами поведения являются валентность внешнего по отношению к поведению последствия и связь между поведением и этим последствием. Когда рабочий собирает на конвейере (осуществляемое поведение) агрегат (получаемый результат) и зарабатывает деньги на жизнь (привлекательные последствия), мотивация данного трудового поведения носит ярко выраженный внешний характер. Его инициация, интенсивность и направленность находятся в прямой зависимости от привлекательности последствий и связи между поведением и этими последствиями.

## *Теории внутренней мотивации*

Термин «внутренняя мотивация» впервые был введен в 1950 г. К этому времени популярность бихевиористского подхода стала падать, и прежде всего потому, что, несмотря на попытки сформулировать универсальные законы человеческого поведения, многие виды человеческой активности никак не укладывались в объяснительные схемы бихевиоризма.

В 1958 году Р. Вудвортс провозгласил принцип первичности поведения в противовес бихевиористскому принципу первичности побуждения. Человек, согласно Р. Вудвортсу, рождается с активной тенденцией освоить мир с помощью поведения. Такое поведение понимается как постоянный поток активности по эффективному взаимодействию с окружением.

Р. Уайт в 1959 году ввел понятие «компетентность», объединяющее такие виды поведения, как ощупывание, осматривание, манипулирование, конструирование, игра, творчество. Он считает, что все эти виды поведения, при выполнении которых организм не получает никаких видимых подкреплений, преследуют одну цель: повышение компетентности и эффективности человека. Силой, детерминирующей это стремление к компетентности, является «мотивация через чувство эффективности». Данный вид мотивации имеет место всякий раз, когда человека побуждает потребность в эффективности, компетентности и мастерстве.

Р. де Чармс высказал предположение, что первичной мотивационной предрасположенностью человека является стремление эффективно взаимодействовать с окружением. Человек стремится к тому, чтобы быть первопричиной, источником своего собственного поведения; он стремится к личностной каузальности. Согласно Р. де Чармсу, как только личность начинает воспринимать себя как первопричину своего собственного поведения, можно говорить о внутренней мотивации ее активности (См. Чирков, 1996).

Отталкиваясь от идеи Р. де Чармса и опираясь на работы Р. Вудвортса и Р. Уайта, Э. Дисси высказал гипотезу о существовании двух фундаментальных мотивационных тенденций: *потребностей к самодетерминации и компетентности*. Применение денежных вознаграждений, по Э. Дисси, приводит к тому, что

человек начинает считать, что не он сам, а эти вознаграждения являются причинами его поведения. Происходит экстернализация локуса причинности, фрустрация потребностей в самодетерминации и компетентности и, как следствие, уменьшение внутренней мотивации.

Такие внешние факторы, как избегание наказания, призы и награды, сроки окончания деятельности, навязывание целей, соревновательная ситуация уменьшают внутреннюю мотивацию.

Одним из факторов, положительно влияющих на уровень внутренней мотивации, является наличие выбора и свобода его осуществления. Положительно влияет даже иллюзия выбора.

Э. Диси выделил общий фактор, на котором строятся все теории внутренней мотивации. Согласно его определению, внутренняя мотивация – это стремление совершать деятельность ради нее самой, ради награды, которая содержится в самой этой деятельности. Этой наградой является «момент переживания чего-то большего, чем обыденное существование» (Сидоренко, 2000).

К теориям внутренней мотивации относится описанный М. Чиксентмихайя феномен *«наслаждения процессом деятельности»*. Автор описал переживание состояния «потока» («flow»), который можно испытывать в процессе практически любой деятельности и который ведет к наслаждению процессом деятельности. И только от самого человека зависит, сможет ли он научиться формировать условия, порождающие подобное переживание.

Признаки «потока»:

- 1) чувство слитости со своими действиями;
- 2) полная управляемость ситуацией и контроль над действиями;
- 3) потеря самосознания;
- 4) чувство объединения с окружающими;
- 5) трансцендентные переживания;
- 6) аутоотеличность;
- 7) наслаждение (Чиксентмихайя, 2010).

### *Теория самодетерминации*

Исследования Р.М. Райна и Э.Л. Диси позволили сформулировать им теорию самодетерминации. Теория описывает факторы,

поддерживающие внутреннюю мотивацию (Райн, Деси, 2003). Теория содержит ряд частных теорий: теорию когнитивной оценки, теорию когнитивного развития и др. Основные положения теории самодетерминации следующие.

Внешние факторы, связанные с инициацией или регуляцией поведения, будут влиять на внутреннюю мотивацию личности настолько, насколько они изменяют локус каузальности поведения. Те факторы, которые способствуют экстернализации локуса каузальности, будут подавлять внутреннюю мотивацию, тогда как, те факторы, которые способствуют его интернализации, будут ее повышать.

Внешние факторы будут влиять на внутреннюю мотивацию при условии, что деятельность самодетерминирована. Те факторы, которые способствуют повышению чувства компетентности, положительно влияют на внутреннюю мотивацию. Любой стимул (событие, сообщение, коммуникация), с которым человек сталкивается при выполнении деятельности, может иметь для него контролирующее или информирующее значение.

*Контролирующими* являются такие стимулы, которые воспринимаются как принуждение думать, чувствовать или вести себя строго определенным образом.

*Информирующими* являются стимулы, которые воспринимаются как предоставляющие свободу выбора и снабжающие человека информацией, необходимой для эффективного взаимодействия с окружением.

Если человек находится в состоянии амотивации, то он может быть выведен из него или применением контролирующих подкреплений (тогда он перейдет в состояние внешней мотивации), или оптимизацией трудности выполняемой деятельности и упорядочиванием обратной связи (тогда при условии свободы выбора он может перейти в состояние внутренней мотивации).

Если человек находится в состоянии внешней мотивации при выполнении неинтересной или непривлекательной деятельности, то применение контролирующих стимулов сказывается положительно на поддержании и регуляции имеющегося мотивационного состояния.

Если человек находится в состоянии внутренней мотивации, то контролирующие стимулы снижают ее уровень, лишая человека

чувства самодетерминации и компетентности. Информированные воздействия не снижают ее уровень, а также могут способствовать его возрастанию.

### *Другие теории мотивации*

Согласно теории когнитивного диссонанса Л. Фестингера (2002) положительное эмоциональное переживание возникает тогда, когда ожидания человека подтверждаются, представления воплощаются в жизнь, а планы выполняются. Это состояние *консонанса*.

Отрицательные эмоции возникают и усиливаются в условиях, когда между ожидаемыми и реальными результатами имеется несоответствие. Или когда у человека есть два противоречивых паттерна знания, два мнения или понятия об одном объекте. Это состояние *диссонанса*.

Субъективно состояние когнитивного диссонанса переживается человеком как дискомфорт, и он стремится, во что бы то ни стало, как можно скорее избавиться от него. Выход из состояния когнитивного диссонанса может быть двояким: или изменить ожидания и планы таким образом, чтобы они соответствовали реально полученному результату, или попытаться получить новый результат, который согласовывался бы с прежними ожиданиями.

Теория С. Райса иначе описывает мотивационные силы. Основные желания, согласно С. Райсу (2004), руководят нашими повседневными действиями и делают нас такими, как мы есть. Какие это желания? Власть, независимость, любознательность, одобрение, порядок, экономия, честь, идеализм, общение, семья, положение в обществе, месть, любовные отношения, еда, физические упражнения и спокойствие.

Большая часть основного перечня характерна и для животных и, похоже, имеет значение для выживания. Четырнадцать из шестнадцати предложенных стремлений имеют генетическую основу. Только стремление к идеалу и одобрению, по-видимому, не связано с наследственностью. Комбинация этих стремлений и их расстановка по приоритетности делают личность неповторимой.

## *Законы и эффекты мотивации*

*Законы Йеркса – Додсона* (авторы – Роберт М. Йеркс и Дж. Д. Додсон):

1) По мере увеличения интенсивности мотивации качество (продуктивность) деятельности изменяется по колоколообразной кривой, достигая оптимума при среднем уровне мотивации.

2) Чем сложнее деятельность, тем более низкий уровень мотивации является оптимальным.

*Эффект незавершенного действия* Б.В. Зейгарник: прерванные задачи в силу сохраняющегося мотивационного напряжения запоминаются лучше, чем завершенные.

*Эффект сдвига мотива на цель* (эффект А.Н. Леонтьева) – процесс превращения первоначально внешне мотивированного действия (поведения), выполняемого ради достижения какого-либо подкрепления, во внутренне мотивированное действие.

## Эмоции и чувства

*Эмоции* – один из наиболее древних по происхождению психических образований. (Простейшая эмоциональная реакция – «удовольствие – неудовольствие»).

Говоря о переживаниях человека, употребляют два основных термина «эмоции» и «чувства». В обычном употреблении это синонимы, в узком – под «эмоциями» понимают переживание отношений, возникающих в данный момент. Эмоции обычно носят ситуативно-оценочный характер. Чувства более устойчивы и более длительны.

Эмоция включает:

- 1) сознательное умственное состояние;
- 2) телесное ощущение и определенное физиологическое изменение;
- 3) узнаваемое выражение лица, тон голоса и жестикуляцию;
- 4) готовность к определенным действиям.

*Чувства* – устойчивые эмоциональные *отношения* человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами.

Чувства всегда предметны, т.е. обязательно связаны с некоторым конкретным объектом (предметом, человеком, событием жизни и т.п.). Эти предметы имеют особую значимость для человека, стабильную потребностно-мотивационную ценность. Чувства как эмоциональные процессы более высокого порядка выражают целостное отношение человека к миру, к людям, к тому, что он испытывает и делает в этом мире.

Возникая как результат обобщения отдельных эмоций, сформировавшиеся чувства становятся образованиями эмоциональной сферы человека, определяющими динамику и содержание ситуативных эмоциональных реакций. Любовь, страсть, ненависть – примеры наиболее ярких чувств.

*Эмоциональные состояния* могут быть откликом на сложившуюся ситуацию, но, в отличие от эмоций, они более продолжительные по времени и/или имеют более сложную структуру, включающую в себя различные эмоции. Но при этом они не являются

отношением человека к миру и не могут быть столь пролонгированными как чувства. Аффект, настроение, стресс, фрустрация, депрессия, паника – примеры эмоциональных состояний.

Некоторые из эмоций, длительно проявляющиеся у человека и становящимися отношением человека к миру, могут стать чувствами (например: стыд, вина, тревога, обида).

При относительной стабильности и частом проявлении эмоций и чувств говорят об *эмоциональных чертах* личности (тревожность, враждебность, влюбчивость, апатичность, депрессивность, страстность).

Нередко в психологии эмоций можно встретить понятие «*переживание*», которое используется в трех различных смыслах (Василюк, 1984).

1) Любое испытываемое человеком эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, представленное в его сознании и выступающее для него как событие его собственной жизни.

2) Наличие стремлений, желаний и хотений, представляющих в индивидуальном сознании процесс выбора субъектом мотивов и целей его деятельности и, тем самым, способствующих осознанию отношения личности к происходящим в ее жизни событиям.

3) Форма активности, возникающая при невозможности достижения человеком ведущих мотивов его жизни, крушении идеалов и ценностей и проявляющаяся в преобразовании его психологического мира, направленном на переосмысление своего существования.

Переживание позволяет человеку в критической жизненной ситуации перенести тяжелые события, обрести устойчивость благодаря переоценке ценностей.

### *Компоненты эмоционального процесса*

Любой эмоциональный процесс включает в себя три основных компонента:

1) *Эмоциональное возбуждение*, которое осуществляет энергетическую мобилизацию организма, когда происходит событие, имеющее значение для человека. В этом случае, происходит



нарастание возбудимости, скорости и интенсивности протекания психических (познавательных, мотивационных, волевых), моторных (двигательных) и вегетативных процессов. Эмоциональное возбуждение обязательно заканчивается *спадом эмоционального возбуждения*, если нет постоянной стимуляции (поддержки) данной эмоции или чувства.

2) *Знак эмоции*. Положительная эмоция – событие оценивается как позитивное, отрицательная эмоция – как негативное. Положительная эмоция побуждает к действиям по поддержке позитивного события; отрицательная – побуждает к действиям по устранению контакта с негативным событием.

Если эмоция побуждает к действию, поступкам, высказываниям, увеличивает напряжение сил, она называется *стенической* (например: радость, ненависть, гнев).

*Астеническая* эмоция ведет к пассивности, подавленности или расслаблению (например: горе, тоска, разочарование, грусть).

Существуют эмоции, способные быть и стеническими, и астеническими (страх, тревога).

3) *Степень контроля эмоций*. Эмоции поддаются волевой регуляции, но их трудно вызвать по собственному желанию.

Протекание эмоций и чувств характеризуется *динамикой* (возникновение – нарастание – кульминация – угасание) и *фазовостью*. Фазу напряжения сменяет фаза разрешения. После удовлетворения потребности наступает разрешение.

4) *Полярность* (амбивалентность) эмоциональных отношений проявляется в одновременном существовании противоречивых чувств.

5) *Заразительность* эмоций возникает при таких ситуациях, которые не вызвали бы у нас эмоционального переживания, если бы не было окружающих нас людей, испытывающих определенную эмоцию.

### *Развитие эмоций*

Рубинштейн С.Л. выделял три *ступени развития эмоций* (Рубинштейн, 1946):

1) *Элементарные чувствования* как проявление органической аффективной чувствительности. Они играют роль общего эмоцио-

нального фона или компонента более сложных чувств. Например, маленький ребенок на всё отвечает генерализированной реакцией: если голодно – плачет, если холодно – плачет и т.п. У взрослых это проявляется в виде необусловленного настроения.

2) *Предметные чувства* в виде специфических эмоциональных процессов и состояний. Вторая ступень – предметная обусловленность эмоций. Человек знает, к чему именно он испытывает эмоциональное отношение.

3) *Мировоззренческие чувства*, органически включенные в личность.

### *Особенности эмоций*

Выделяют *базальные* (фундаментальные, первичные, базисные, основные) эмоции – это эмоции, на базе которых развиваются более сложные, социально детерминированные эмоциональные явления.

Большинство списков базальных эмоций включает от 3 до 10 эмоций (например: радость, печаль, страх, гнев, удивление, отвращение).

*Параметры*, на основе которых, можно описать любую эмоцию:

- 1) *оценка* (положительная, отрицательная);
- 2) *направление* (вовнутрь, вовне);
- 3) *устойчивость* (длительная, кратковременная);
- 4) *причинность* (интернальная, экстернальная);
- 5) *стеничность – астеничность*.

Кроме этого, выделяют *параметры чувств*:

- 1) *динамика* (скорость возникновения, особенности протекания и скорость угасания);
- 2) *сила или глубина* (степень влияния на поведение, деятельность и жизнь человека);
- 3) *длительность*;
- 4) *активность* (энергия, с которой под их влиянием человек выполняет какую-либо деятельность).
- 5) *стеничность – астеничность*;
- 6) *направленность* чувства.

Составить единую классификацию эмоций и чувств, несмотря на все попытки, пока не удалось. Однако в психологии были выделены основные *категории эмоций*, которые включают в себя все известные эмпирические проявления:

- 1) *удовольствие – неудовольствие;*
- 2) *одобрение – неодобрение;*
- 3) *привязанность – отчуждение;*
- 4) *удивление.*

### *Основные функции эмоций*

Биологическое значение эмоций в том, что они позволяют человеку быстро оценить свое внутреннее состояние, возникшую потребность и возможности ее удовлетворения.

*Отражательная (оценочная)* функция выражается в обобщенной оценке событий. Эмоции охватывают весь организм и тем самым производят почти мгновенную интеграцию.

*Побуждающая* функция заключается в том, что из оценки происходящего вытекает побуждение к действию. В зависимости от знака оценки (положительного или отрицательного) действие может быть направлено либо на присвоение, овладение требуемым, необходимым, либо на прекращение неуспешного действия, либо на выбор другого.

В.К. Вилюнас выделяет *два класса эмоций – ведущие и ситуативные*, которые несут функцию побуждения. Ведущее эмоциональное переживание направлено на предмет. Ситуативные эмоциональные переживания, возникающие в результате оценок результатов отдельных этапов поведения, также побуждают человека действовать в прежнем направлении или менять тактику поведения, само поведение и средства достижения (Вилюнас, 2006).

*Регулирующая* функция эмоций влияет на направление и осуществление деятельности; проявляется, когда эмоции уменьшают или увеличивают способность человека к действию (влияют также текущая оценка и прошлый опыт).

*Подкрепляющая* функция заключается в том, что эмоции принимают самое непосредственное участие в процессах обучения и

памяти. Значимые события, вызывающие эмоциональные реакции, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти.

*Переключательная* функция эмоций особенно ярко обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой, определяется доминирующая потребность. Так, в экстремальных условиях может возникнуть борьба между естественным для человека инстинктом самосохранения и социальной потребностью следовать определенной этической норме.

## Учебные задания

### Задание 1. Выполните тестовые задания

1. Побуждением к деятельности является
  - а) желание;
  - б) намерение;
  - в) цель;
  - г) мотив;
  - д) потребность.
  
2. Весь комплекс факторов, побуждающих и направляющих поведение человека, это
  - а) активация;
  - б) стимуляция;
  - в) мотивация;
  - г) манипуляция;
  - д) намерение.
  
3. Предъявление внешнего фактора с целью побуждения и усиления мыслительных, эмоциональных и поведенческих реакций называется
  - а) манипуляция;
  - б) стимуляция;
  - в) целеобразование;
  - г) долженствование;
  - д) мотивация.
  
4. Состояние индивида, созданное нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, и являющееся источником его активности называется
  - а) воля;
  - б) чувство;
  - в) потребность;
  - г) функциональное состояние;
  - д) эмоциональное состояние.

5. Материальные потребности относятся к
- а) биологическим (первичным) потребностям;
  - б) социальным (вторичным) потребностям;
  - в) биологическим и социальным потребностям одновременно;
  - г) долженствованию.
6. К врожденным формам потребностей (биологической мотивации) относится
- а) агрессивное действие;
  - б) доминирование;
  - в) половое поведение;
  - г) инстинкт;
  - д) труд.
7. К личностным мотивационным регуляторам относится
- а) информирование;
  - б) стимулирование;
  - в) манипулирование;
  - г) инструктирование;
  - д) наличие нравственных принципов.
8. Осознанный образ будущего результата это
- а) убеждение;
  - б) интенция;
  - в) стимул;
  - г) цель;
  - д) уровень притязаний.
9. Социально приемлемое объяснение человеком причин своих действий и поступков называется
- а) манипуляция;
  - б) долженствование;
  - в) мотивировка;
  - г) автоматизм;
  - д) убеждение.

10. Переживание потребности, переходящее в действенную мысль о возможности чем-либо обладать или что-либо осуществить – это

- а) склонность;
- б) влечение;
- в) мотивационная установка;
- г) желание;
- д) интерес.

11. Совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации, – это

- а) чувство;
- б) характер;
- в) цель;
- г) деятельность;
- д) направленность личности.

12. Установление зависимости качества (продуктивности) выполнения деятельности от интенсивности (уровня) мотивации – это закон

- а) Йеркса - Додсона;
- б) Вебера - Фехнера;
- в) Фехнера;
- г) Стивенсона;
- д) Вундта.

13. Высшей потребностью в иерархии потребностей А. Маслоу является

- а) эстетические потребности;
- б) потребность в уважении;
- в) потребность в самоактуализации;
- г) познавательные потребности;
- д) потребность в принадлежности и любви.

14. Эффект Зейгарник состоит в том, что

а) при запоминании длинного ряда лучше всего воспроизводится его начало и конец;

б) незавершенные действия запоминаются лучше завершенных;

в) сложные, но менее интересные события (эмоционально нейтральные) запоминаются хуже, чем эмоционально значимые;

г) лучше и дольше запоминается какая-либо работа, если она привела к вознаграждению;

д) лучше и дольше запоминается какая-либо работа, если она доставила моральное удовлетворение.

15. Явление «чем сложнее деятельность, тем более низкий уровень мотивации является оптимальным» описано

а) в эффекте «сдвига мотива на цель» А.Н. Леонтьева;

б) в законе Р. Йеркса – Дж. Додсона;

в) в теории внутренней мотивации Р. Уайта;

г) в эффекте Б.В. Зейгарник;

д) в теории наслаждения процессом деятельности М. Чиксентмихайя.

16. Мотив избегания неудач является противоположностью мотива

а) достижения;

б) помощи;

в) власти;

г) общения;

д) агрессии.

17. Аффиляция – это мотив

а) достижения;

б) помощи;

в) власти;

г) общения;

д) агрессии.

18. Склонность управлять и доминировать над другими людьми в любых ситуациях связана с мотивом

а) достижения;

б) помощи;

в) власти;



- г) общения;
- д) агрессии.

19. Стремление избавиться от внутренней напряженности, вызванной фрустрацией, аффектом или стрессом, ведет к возникновению мотива

- а) достижения;
- б) помощи;
- в) власти;
- г) общения;
- д) агрессии.

20. Поведение детерминируется положительным и отрицательным подкреплением его последствий, которое следует сразу за выполнением определенного поведенческого акта. В рамках какой теории справедливо это утверждение?

- а) бихевиористская теория мотивации Дж. Уотсона;
- б) теория внутренней мотивации Э. Диси;
- в) теория инструментальности Р. Аткинсона;
- г) теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера;
- д) феномен наслаждения деятельностью М. Чиксентмихайя.

21. Фактором, увеличивающим внутреннюю мотивацию, является

- а) деньги;
- б) призы и награды;
- в) соревновательная ситуация;
- г) сроки окончания деятельности;
- д) наличие выбора и свобода его осуществления.

22. Слова «мотивация» и «эмоция» происходят от латинского глагола *movere*, который означает

- а) чувствовать;
- б) двигаться;
- в) хотеть;
- г) реагировать;
- д) узнавать.

23. Оценка ситуации, производимая потребностью и быстро определяющая полезность или вредность воздействия, это

- а) настроение;
- б) чувство;
- в) эмоция;
- г) переживание;
- д) реакция.

24. Переживания, повышающие активность личности, это

- а) астенические эмоции и чувства;
- б) стенические эмоции и чувства;
- в) положительные эмоции;
- г) отрицательные эмоции.

25. Переживания, свидетельствующие о неудовлетворении потребности, это

- а) астенические эмоции и чувства;
- б) стенические эмоции и чувства;
- в) положительные эмоции;
- г) отрицательные эмоции.

26. Помимо эмоций в структуру чувств входит

- а) отношение;
- б) настроение;
- в) эмпатия;
- г) самооценка;
- д) опыт.

27. Эмоции как оценка являются выражением

- а) мотивов;
- б) психических состояний;
- в) активации;
- г) сознания;
- д) потребностей.

28. При борьбе мотивов на выбор более эмоциогенного объекта влияет такая функция эмоций как

- а) переключательная;

- б) компенсаторная;
- в) подкрепляющая;
- г) регулирующая;
- д) побуждающая.

29. Оценочная (отражательная) функция является основной функцией

- а) потребностей;
- б) мотивов;
- в) психических состояний;
- г) воли;
- д) эмоций и чувств.

## **Задание 2. Ответьте на вопросы**

1. Чем мотивация отличается от активации?
2. Какие виды мотивации Вы знаете?
3. Чем мотив отличается от потребности?
4. Чем биологические потребности отличаются от социальных?
5. В чём состоят особенности потребностей?
6. Какие выделяют функции мотивов?
7. Что такое борьба мотивов?
8. Какие существуют этапы образования мотива?
9. Какие виды мотивационных образований Вы знаете?
10. В чём состоят законы Йеркса-Додсона?
11. В чём выражается эффект сдвига мотива на цель?
12. Что такое мотив аффилиции?
13. Чем отличаются между собой мотивы достижения и власти?
14. В чём состоит принципиальное отличие теорий внешней мотивации от теорий внутренней мотивации?
15. Какие Вы знаете теории внутренней мотивации?
16. В чём состоит теория самодетерминации Э. Деси?
17. В чём состоит теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера?
18. Что отличает между собой эмоции, чувства, эмоциональные состояния, переживания?

19. Какие выделяют компоненты эмоционального процесса?
20. Какие Вы можете назвать качества (особенности) эмоций и чувств?

### **Дополнительные вопросы**

1. Как Вы понимаете афоризм «Благими намерениями вымощена дорога в ад»?
2. Вещи мотивируют человеческое поведение. Но почему же человеку все-таки удастся не стать рабом вещей?
3. Человеку (в отличие от животных) не всегда свойственно учиться даже на своих ошибках. Почему?
4. Известно, что животные, особенно домашние, склонны проявлять «бескорыстное» (биологически немотивированное) любопытство. В чем его отличие от любознательности человека?
5. Почему чувство юмора может являться важным показателем общего духовного развития человека?
6. Необходим ли человеку абсолютный рациональный контроль над своими эмоциями?
7. В чём состоит влияние эмоций и мотивации на познавательные процессы?
8. Каким образом характер и многообразие потребностей отражают суть личности?

### **Практические задания**

1. Опишите три ситуации, в которых проявляется борьба мотивов:
  - 1)
  - 2)
  - 3)
2. Опишите разные по содержанию эмоциональные процессы, которые включают в себя одинаковые компоненты:
  - 1)
  - 2)
  - 3)
3. Опишите две эмоциогенных ситуации (обязательно вызывающие эмоции), которые порождаются разными причинами:
  - 1)
  - 2)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агафонов А.Ю. Психология образных явлений. Самара, 2003.
2. Агафонов А.Ю., Волчек Е.Е. Психология мнемических явлений. Самара, 2005.
3. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т.1. Москва, 1980.
4. Ананьев Б.Г. Теория ощущений. Ленинград, 1961.
5. Анищенкова А.В. Социальная природа воображения в рамках межличностного общения // Вестн. РГГУ. 2010. №. 17. 2010.
6. Анохин П.К. Эмоции // Большая медицинская энциклопедия. Т. 35. Москва, 1964.
7. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. Санкт-Петербург, 3-е изд. 2002.
8. Бреслав Г.М. Психология эмоций. Москва: Смысл, 2019.
9. Брунер Дж. Психология познания. За пределами непосредственной информации. – Москва, 1977.
10. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Москва, 1984.
11. Веккер Л.М. Психические процессы: В 3-х т. Ленинград, 1974, 1976, 1981.
12. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. Москва, 1998.
13. Вилюнас В. Психология развития мотивации. Санкт-Петербург, 2006.
14. Восприятие. Механизмы и модели / Под ред. Н.Ю. Алексеевко. Москва, 1974.
15. Вундт В. Фантазия как основа искусства / Под ред. Нечаева А.П. Санкт-Петербург, 1914.
16. Гибсон Дж. Экологический подход к зрительному восприятию: Пер. с англ. / Общ. ред. и вступ. ст. А. Д. Логвиненко. Москва: Прогресс, 1988.
17. Грегори Р. Глаз и мозг: Психология зрительного восприятия. Москва, 1970.
18. Грегори Р. Разумный глаз. Москва, 1972.

19. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. Москва, 2002.
20. Джемс У. Психология. Москва, 1991.
21. Джемс У. Эмоция // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. Москва, 2002.
22. Зинченко Т.П. Когнитивная и прикладная психология. Москва, 2000.
23. Зинченко Т.П. Оpoznание и кодирование. Ленинград, 1981.
24. Иванников В.А. Основы психологии: Курс лекций. Санкт-Петербург, 2010.
25. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. Москва, 1998.
26. Изард К. Психология эмоций. Санкт-Петербург, 2007.
27. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург, 2013.
28. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург, 2013.
29. Ительсон Л.Б. Лекции по общей психологии: учебное пособие. Минск, Москва, 2000.
30. Киселёва С.Л. Воображение как универсальная способность человека // Вестн. ПСТГУ. Вып. 14(39). 2015.
31. Корнилова Т.В. Мотивационные тенденции (по опроснику Эдвардса) и готовность к риску у российских студентов // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1997. № 2.
32. Купцова О.В. Внимание как особый психический процесс // Проблемы современной науки и образования. 2007. №20 (102).
33. Лазарус Р. Об оценке: коротко и деталях // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. Москва, 2002.
34. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. Москва, 2000.
35. Леонтьев Д.А. Тематический апперцептивный тест. Москва, 1998.
36. Линдсей П., Норман Д. Переработка информации у человека. Москва, 1971.

37. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов. Санкт-Петербург, 2002.
38. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург, 2003.
39. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспективы будущего. Москва, 2004.
40. Общая психология: учебник / Под общ. ред. А.В. Карпова. Москва, 2002.
41. Пиаже Ж. Суждение и рассуждение ребенка. Санкт-Петербург, 1997.
42. Психология внимания: хрестоматия / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. Москва, 2001.
43. Психология ощущений и восприятия: Хрестоматия / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Любимова, М.Б. Михалевской. Москва, 1999.
44. Райн Р.М., Деси Э.Л. Теория самодетерминации и поддержка внутренней мотивации, социальное развитие и благополучие // Вестник БГПУ: Психолого-педагогические науки. 2003. Выпуск 3.
45. Райс С. Кто Я? 16 основных желаний, которые мотивируют наши поступки и определяют нашу личность. Харьков, 2004.
46. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Москва, 1946.
47. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург, 1999.
48. Рыжова Н.В. Логопсихология. Методическое пособие. Ярославль, 2010.
49. Себар Т.В. Продуктивное воображение в различных мировоззренческих модусах. Воронеж, 2002.
50. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. Санкт-Петербург, 2000.
51. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. Москва, 1981.
52. Солсо Р.Л. Когнитивная психология. Москва, 1996.
53. Фаликман В.М. Общая психология: учебник в 7 томах. Т.4: Внимание / Под ред. Б.С. Братусь. Москва, 2006.

54. Фестингер Л. Введение в теорию когнитивного диссонанса // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. Москва, 2002.
55. Фресс П. Эмоциогенные ситуации // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. Москва: ЧеРо, 2002. Глава 2.
56. Фрэнкин Р. Мотивация поведения. Санкт-Петербург, 2003.
57. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Санкт-Петербург, 2003.
58. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. Москва: ЧеРо, 2002. Глава 5.
59. Чиксентмихайя М. В поисках потока. Москва, 2010.
60. Чирков В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека // Вопросы психологии. 1996. № 3.
61. Шахтер С., Зингер Дж. Когнитивные, социальные и физиологические детерминанты эмоционального состояния // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. Москва, 2002.
62. Щербатых Ю.В. Общая психология: учебное пособие. Санкт-Петербург, 2008.



*Учебное издание*

*Шилов Юрий Егорович*

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ.  
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ И РЕГУЛЯТОРНЫЕ  
ПРОЦЕССЫ**

*Учебное пособие*

Редактор И. П. Ведмидская  
Компьютерная верстка И. П. Ведмидской

Подписано в печать 22.11.2021. Формат 60×84 1/16.  
Бумага офсетная. Печ. л. 5,75  
Тираж 120 экз. (1-й з-д 1-25). Заказ . Арт. – 8(РЗУ)/2021.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЕВА»  
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)  
443086, САМАРА, МОСКОВСКОЕ ШОССЕ, 34.

---

Издательство Самарского университета.  
443086, Самара, Московское шоссе, 34.





