

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

**МАХАЧКАЛИНСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОГО  
АВТОМОБИЛЬНО-ДОРОЖНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (МАДИ)**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН**

## **СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ**

*по дисциплине «Психология»*

ББК 88.53

УДК 159.9. (075.8)

**Магдилова П.М., Омарова З.Р.**

Словарь основных терминов.

Психология. Учебное пособие для студентов.

Махачкала, 2015 г. - 55 с.

Терминологический словарь по психологии соответствует Государственному образовательному стандарту и программе курса психологии для вузов. Словарь составлен в помощь студентам экономических специальностей для более глубокого и качественного усвоения учебного материала по психологии.

**Научный редактор:**

**Шайдаева Г.М.** - д.ф.н., профессор, зав. кафедрой гуманитарных дисциплин МФ МАДИ

**Рецензенты:**

Лобачева З. Н. - к.ф.н., доцент кафедры философии ДГСХА

Курамагомедова З.М. - к.ф.н., доцент кафедры гуманитарных дисциплин МФ МАДИ

## Предисловие

Психология является обязательным предметом в учебной программе вузов России. Этот предмет решает ряд задач, как теоретического, так практического плана. Прежде всего, изучая психологию, студенты знакомятся с теориями и взглядами на становление и развитие психики и сознания, овладевают основным понятийным аппаратом, знакомятся с такими понятиями как «личность», «деятельность», «характер», «темперамент», «способности», «эмоции» что способствует формированию у них целостной картины личностного развития человека. С практической точки зрения, изучая психологию, значительно расширяют свой кругозор, что помогает им в выборе духовных ценностей и развитии способностей. В настоящее время изучение психологии приобрело особую актуальность и значимость, так как она помогает ориентироваться в современном обществе и способствует взаимопониманию и продуктивному общению.

Краткий терминологический словарь по психологии составлен в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта, он охватывает все разделы учебной программы. Основные термины и понятия по психологии представлены в словаре в алфавитном порядке, что облегчит студентам поиск интересующих слов.

Краткий терминологический словарь по психологии может быть использован, как преподавателями во время проведения лекционной и семинарской работы, так и студентами для подготовки к практическим занятиям и зачету по психологии .

## **А**

**Абстрагирование** - мысленное выделение какого-либо свойства предмета или явления и отвлечение от всех остальных.

**Абстракция** - мысль или образ, в которых свойства предмета или явления отражены отвлеченно от самого предмета или явления.

**Автономный** - самостоятельный, самоуправляемый, независимый.

**Авторитарность** - склонность человека к властному управлению другими людьми, подавлению их инициативы, использованию мер принуждения.

**Агрессивность** - качество человека, проявляющееся в чувстве враждебности, в негативных чувствах по отношению к другим людям, стремление к насильственным действиям по отношению к окружающим людям, желание нанести им ущерб.

**Адаптация психологическая** - приспособление человека к новым условиям жизни, к другим людям и социальным обстоятельствам.

**Адаптация теста** - комплекс исследовательских процедур, направленных на приспособление теста к использованию в новых условиях. Например, адаптация зарубежных методик применительно к условиям другой социальной и культурной среды.

**Адекватный** - соответствующий. Адекватное восприятие - восприятие, соответствующее реальности. Адекватное поведение — поведение, соответствующее условиям ситуации.

**Акмеология** - наука об условиях успешной деятельности взрослого человека, профессионала.

**Акселерация** - ускоренное физическое и психическое развитие детей, наблюдающееся в последние сто лет. Обусловлена действием целого ряда биологических и социальных факторов.

**Акцентуация характера** - понятие, означающее чрезмерную выраженность у личности отдельных черт характера их сочетаний, представляет собой крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями. Проявляется в уязвимости личности по отношению к определенным жизненным ситуациям, воздействиям, переживаниям и нервно-психическим нагрузкам при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

**Альтернатива** - необходимость выбора между двумя возможными решениями, "одно из двух".

**Альтруизм** - черта характера человека, проявляющаяся в бескорыстной заботе о благе других людей, готовности жертвовать собственными интересами в пользу другого человека. Понятие, противоположное эгоизму.

**Амбивалентность чувств** - противоречивое эмоциональное переживание, связанное с двойственным отношением к человеку, предмету, явлению. Одновременное проявление симпатии и антипатии, любви и ненависти, привязанности и отвращения, принятия и отвержения.

**Амнезия** - нарушение памяти, возникающее при поражениях мозга.

**Анализ** - интеллектуальная операция, заключающаяся в разделении целого на составляющие части или описывающие признаки.

**Аналитическая психология** - система взглядов швейцарского психолога К.Г. Юнга, в которой, как и в концепции психоанализа З. Фрейда, придается большое значение бессознательному. Помимо

личного бессознательного выделяется и коллективное бессознательное.

**Анамнез** - совокупность сведений о больном, об условиях жизни, предшествующих заболеванию, об истории развития болезни. В настоящее время А. используется не только в медицине, но и в психологии как метод изучения личности.

**Аномальные дети** - дети с нарушениями психического развития.

**Апатия** - нарушение психической деятельности, характеризующееся вялостью, равнодушием и безразличием к окружающему, отсутствием стремления к деятельности. Возникает при различных психических заболеваниях или как временное состояние, обусловленное жизненными обстоятельствами.

**Апперцепция** - влияние прошлого опыта человека, его интересов и личностных особенностей на образ предмета или явления, возникающий в результате восприятия.

**Априорный** - предшествующий опыту, независимый от опыта.

**Аргумент** - факт, довод, положение, с помощью которого доказывается правильность высказываемого утверждения.

**Артефакт** - результат в исследовании, порожденный самой процедурой исследования.

**Ассоциация** - связь между мыслями, образами, при которой возникновение одной мысли или образа вызывает в памяти появление других.

**Атрибуция** - приписывание человеком мотивов поведения, личностных качеств и характеристик другим людям на основе житейско-

го анализа их действий и поступков.

**Аттитюд** - складывающееся на основе опыта устойчивое предрасположение, социальная установка человека в отношении людей, событий, социальных явлений.

**Аттракция** - тяготение людей друг к другу, лежащее в основе привязанности, дружеских чувств, любви.

**Аутогенная тренировка** - комплекс специальных упражнений, основанных на релаксации и самовнушении. Может использоваться человеком для управления собственными психическими состояниями и поведением.

**Аффект** - кратковременная быстро возникающая и бурно протекающая эмоциональная реакция, характеризующаяся двигательным возбуждением, значительными нарушениями сознания и способности к волевому контролю над действиями. Формами проявления А. могут быть ярость, гнев, ужас.

**Аффектация** - искусственность, неестественность в речи и жестах, излишняя активность поведения. Чаще всего является признаком неискренности в общении, в поведении.

**Аффилиация** - проявления потребности человека в общении, в эмоциональных контактах, стремление быть в обществе других людей, оказывать помощь членам группы и принимать их помощь, взаимодействовать с окружающими. При этом ценностью для человека является само общение, независимо от его цели.

## **Б**

**Барьер психологический** - неправильное восприятие, ошибочное мнение, боязнь, неуверенность, мешающие человеку успешно вы-

полнить дело. В деловых и личных взаимоотношениях людей препятствует установлению между ними открытых и доверительных взаимоотношений.

**Барьер смысловой** - непонимание между людьми, вызванное тем, что одно и то же действие, слово, фраза трактуются ими по-разному.

**Батарея тестов**- группа тестовых заданий (субтестов), направленных на измерение различных сторон сложной психической функции или качества и объединенных в один тест.

**Бессознательное** - совокупность психических явлений, не осознаваемых человеком, но оказывающих влияние на его поведение.

## **В**

**Валидность** - свойство методики (теста), характеризующее достоверность получаемой информации об изучаемом психическом явлении. В. показывает, действительно ли тест измеряет то, что он измеряет, и насколько хорошо он это делает.

**Ведущий тип деятельности** - деятельность, являющаяся определяющей, решающей для психического развития в конкретный период развития человека.

**Вербальный** - словесный; речевой; выраженный словами.

**Влечение** - недифференцированное, недостаточно отчетливо осознанное побуждение.

**Внушаемость** - свойство человека, проявляющееся в его восприимчивости к внушению, некритической податливости воздействиям других людей. Внушаемые люди относительно легко принимают



советы других, легко заражаются настроениями и мнениями других людей, проявляют склонность к подражанию.

**Внушение (суггестия)** - вербальное и невербальное воздействие на человека, характеризующееся снижением осознанности и критичности при восприятии человеком того, что ему внушается.

**Врабатывание** - процесс постепенного вхождения человека в выполняемую деятельность. Приступая к работе, человек постепенно входит в привычный темп и ритм деятельности, достигая быстроты, четкости и наибольшей успешности.

**Выразительные движения (экспрессия)** - система движений (жесты, мимика, пантомимика), при помощи которых человек невербальным путем передает информацию.

**Вытеснение** - один из защитных механизмов в психоаналитической теории личности. Проявляется в произвольном вытеснении из сознания неприятной для человека информации, неприемлемых мыслей, воспоминаний и переживаний. О них уже нельзя вспомнить, хотя они и могут проявляться в поведении человека.

## Г

**Гендерные различия** - социальные и психологические различия между мужчинами и женщинами.

**Генезис (генез)** - происхождение, возникновение и последующее развитие какого-либо явления. Различают филогенез (развитие в ходе биологической эволюции) и онтогенез (индивидуальное формирование) психики.

**Генерализация** - 1) распространение процесса, имеющего первоначально локальный, местный характер, по всему органу, организ-

му, всей сфере психических явлений или личности; 2) обобщение, возведение частного в общее.

**Генетическая память** - память, которая хранит и передает информацию из поколения в поколение генетическим путем, через механизм биологической наследственности - генотип.

**Геронтопсихология** - отрасль возрастной психологии, изучающая психологические аспекты старения, изменения психики, поведения, деятельности людей в пожилом и старческом возрастах.

**Гештальттерапия** - направление психотерапии, основанное на представлении о том, что человек в своем функционировании стремится к целостному развитию и интеграции, к образованию гештальта (целостности) личности.

**Гипертимная акцентуация характера** - тип акцентуации характера, для которой свойственно постоянно приподнятое настроение, повышенная психическая активность с жадой деятельности и тенденцией разбрасываться, не доводя дело до конца.

**Гипнабельность** - подверженность индивида гипнотическому воздействию.

**Гипноз** - психическое состояние, подобное сну, для которого характерно своеобразное торможение коры головного мозга и активизация подкорковых образований. Вызывается специальным воздействием гипнотизера или целенаправленным самовнушением. Характеризуется повышенной восприимчивостью к психологическому воздействию гипнотизирующего и пониженной чувствительностью ко всем другим воздействиям; применяется в качестве метода психотерапевтического воздействия.

**Гипнопедия** - методика обучения во время сна.

**Гипнотерапия** - метод лечения, основанный на гипнотическом внушении.

**Групповая динамика** - внутригрупповые процессы, характеризующие руководство и лидерство; принятие групповых решений, нормообразование, формирование функционально-ролевой структуры группы, сплочение, конфликты; групповое давление и др.

**Групповая совместимость** - социально-психологическое явление, характеризующее степень эффективности совместной деятельности людей, возможность их адаптации друг к другу.

**Гуморальная регуляция** - регуляция физиологических процессов, которая осуществляется через жидкие среды организма (кровь, тканевую жидкость). Вещества, участвующие в гуморальной регуляции, разделяются на специфические, выделяемые железами внутренней секреции (гормоны), и неспецифические, являющиеся продуктами обмена веществ разнообразных органов и тканей (мозга, мышц, желудочно-кишечного тракта, кожи и т.д.). Гуморальная и нервная системы осуществляют регуляцию физиологических процессов организма.

Д

**Девииантное (отклоняющееся) поведение** - поведение, отклоняющееся от принятых в обществе правовых или нравственных норм. Основные проявления — преступность и аморальность.

**Делинквент (правонарушитель)** - человек, чье отклоняющееся поведение в крайних проявлениях представляет уголовно наказуемые действия.

**Деловая игра** - усвоение знаний методом активного обучения; соз-

дание модели ситуации, в которой участвуют различные стороны, наделенные различными интересами, информацией, ролевыми функциями и действующие по заданным правилам.

**Деонтология** - учение о профессиональной этике врача, психолога.

**Деперсонализация**- изменение самосознания, связанное с ощущением потери своего "Я", возникновением эффекта отчуждения от своих мыслей, чувств, действий.

**Депрессия** - состояние душевного расстройства, тоски, подавленности, характеризующееся апатией, пассивностью, пессимизмом, снижением побуждений и активности личности.

**Дефектология** - наука, изучающая клинико-физиологические и психолого-педагогические закономерности и особенности развития аномальных детей, проблемы их обучения и воспитания.

**Децентрация** - механизм преодоления эгоцентризма личности, заключающийся в изменении точки зрения, позиции человека, в соотношении их с мнением и позицией других людей.

**Дискомфорт** - состояние, характеризующееся неприятными субъективными ощущениями (головная боль и т.п.), часто сопровождается неблагоприятными психофизиологическими сдвигами.

**Диспозиция** - готовность, предрасположенность субъекта к определенному поведению, действию, поступку.

**Дистресс** - чрезмерное стрессовое состояние, оказывающее отрицательное влияние на деятельность человека, его психические и физиологические процессы.

**Дифференциальная психология** - отрасль психологии, изучающая индивидуально-психологические различия между людьми.

### З

**Задатки** - анатомо-физиологические особенности организма, функциональные характеристики нервной системы, качества человека, на основе которых возникают и развиваются его способности.

**Заражение (в психологии)** - термин, обозначающий бессознательную передачу от человека к человеку каких-либо эмоций, состояний, побуждений.

**Заторможенность** - замедленность психических процессов и реакций человека по сравнению с нормальным уровнем их функционирования.

**Защита психологическая** - бессознательное психическое явление, связанное со стремлением человека устранить из сознания тревогу, не допустить в сознание травмирующие личность переживания. Проявляется в защитных механизмах.

**Защитные механизмы** - понятие, обозначающее совокупность приемов, с помощью которых человек как личность оберегает себя от психологических травм. Примерами защитных механизмов являются вытеснение, сублимация, подавление, отрицание, проекция, идентификация, регрессия, изоляция, рационализация, конверсия и др. У детей защитные механизмы наблюдаются в значительно меньшей степени. В дошкольном и младшем школьном возрасте - это чаще всего фантазирование.

**Значимый другой** - человек, являющийся авторитетом для другого человека.

## **И**

**Игровая терапия** - метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры.

**Идентификация** - отождествление, уподобление в самом широком смысле. Применяется в различных областях науки и практики, например в криминалистике (сличение почерка, фотографии и объекта и т.д.). В психологии употребляется в разных значениях: 1) узнавание, опознание какого-либо объекта; 2) процесс бессознательного отождествления человеком себя с другим человеком или группой.

**Идентификация межличностная** - готовность человека чувствовать, переживать, действовать в отношении другого так, как если бы этим другим являлся он сам.

**Идентичность** - свойство человека быть самим собой, сохранять длительное время свою индивидуальность, оставаться верным себе.

**Идентичность социальная** - представление человека о своей принадлежности к определенной социальной группе (национальности, социальному классу, религии).

**Идиотия** - наиболее глубокая степень задержки психического развития — олигофрении. Мышление и речь не развиваются.

**Иерархия** - общенаучный термин, обозначающий систему последовательно подчиненных элементов, расположенных в порядке от низшего к высшему (или наоборот). Употребляется для характеристики социальных, психологических, математических, физиологических, лингвистических и др. структур.

**Измененные состояния сознания** - состояния сознания, которые характеризуются отсутствием контроля и потерей контакта с ре-

альностью, а также измененным восприятием времени и пространства.

**Имбецильность** - средняя степень задержки психического развития — олигофрении. Словарный запас больных скудный, их не удается обучить счету и чтению; можно привить элементарные трудовые навыки.

**Имманентный** - внутренне присущий какому-либо явлению, протекающий из его природы, сущности.

**Импульсивность** - особенность поведения человека, заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.

**Инвариантность** - неизменность проявления чего-либо, независимость от каких-либо условий.

**Ингибция социальная** - ухудшение продуктивности выполняемой деятельности, ее скорости и качества в присутствии посторонних людей.

**Индивид** - человек как единичное природное существо или отдельный представитель человеческой общности.

**Индивидуальная психология** - одно из направлений глубинной психологии, разработанное А. Адлером и исходящее из концепции наличия у индивида комплекса неполноценности и стремления к его преодолению как главного источника мотивации поведения человека.

**Индивидуальность** - совокупность индивидуально-психологических особенностей человека, отличающих его от других людей, в которых проявляется его своеобразие и неповторимость.

**Индивидуальный стиль деятельности (в труде, учении, спорте)** - характерная для данного человека система приемов и способов выполнения той или иной деятельности, обеспечивающая больший или меньший успех. Становится необходимым в силу индивидуальных различий людей и позволяет достигать одинаковой эффективности деятельности при выполнении ее разными способами, приемами.

**Индифферентность** - нейтральность, равнодушие, безучастность.

**Индукция** - способ мышления, при котором от знания об отдельных фактах переходят к знанию, носящему более общий характер.

**Инертность** - затрудненное, замедленное переключение с одного вида деятельности на другой.

**Инсайт (озарение, догадка)** - неожиданное для самого человека нахождение решения какой-либо проблемы, над которой он думал.

**Инстинкт** - врожденная, неизменяемая форма поведения.

**Интеграция** - объединение в целое каких-либо частей.

**Интеллект** - совокупность познавательных процессов человека, включающая в себя восприятие, память, воображение, мышление, речь; относительно устойчивая структура умственных способностей индивида.

**Интенция** - цель, направленность сознания, воли, чувств на какой-либо предмет. Исторически данное понятие предшествует появлению термина "установка".

**Интеракция** - взаимодействие, которое происходит между людьми в условиях их социальных отношений.



**Интерес** - мотив деятельности, обусловленный познавательной потребностью человека. Проявляется в эмоциональной окрашенности процесса познания.

**Интериоризация** - процесс формирования внутренних структур человеческой психики посредством усвоения структур внешней деятельности

**Интерпол** - тип личности, для которого характерна склонность приписывать ответственность за результаты своей деятельности себе, а не окружающим обстоятельствам. В случае неудачи больше обвиняет в ней себя, а не других людей или окружающие обстоятельства.

**Интерференция** - взаимодействие двух или большего числа процессов, при котором возникает нарушение (подавление) по крайней мере, одного из них.

**Интроверсия** - преимущественная направленность личности на свой собственный внутренний мир, личные ощущения, переживания, чувства, мысли, поглощенность собственными переживаниями и проблемами. Сопровождается ослаблением внимания к тому, что происходит вокруг. Является одной из базовых черт личности. Термин введен К. Юнгом.

**Интраверт** - психологический тип личности, для которого характерны такие черты как обращенность к своему внутреннему миру, замкнутость, затрудненность в общении, избегание активных контактов с другими людьми. Активность его по сравнению с другими людьми в большей степени связана с внутренней, чем с внешней деятельностью.

**Интропунитивная реакция** - самообвинение человека в ситуации

неудачи; связана с принятием вины и ответственности за случившееся на себя.

**Интроспекция** - наблюдение человека за своей собственной психической жизнью (ощущениями, чувствами, мыслями и пр.); самонаблюдение.

**Интуиция** - 1) способность личности находить пути к верному решению задач, ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, предвидеть ход событий без анализа, без логического продумывания, обоснования; 2) своеобразный тип мышления, при котором отдельные звенья процесса мышления проходят бессознательно; интуитивное решение возникает как внутреннее озарение, просветление мысли.

**Инфантилизм** - проявление у взрослых людей черт психики, особенностей поведения, свойственных детскому, юношескому возрасту. У детей и. выражается в задержке психического развития, при которой у ребенка проявляются черты, характерные для более раннего возраста.

**Ипохондрия** - психическое состояние, при котором проявляются угнетенность, болезненная мнительность, чрезмерное внимание к своему здоровью, необоснованная тревога за него. Часто повторяясь, может приводить к формированию соответствующей черты характера.

**Иррациональное** - нелогичное, непонятное и необъяснимое на разумной основе, противоречащее здравому смыслу.

**Испытуемый** - человек, изучаемый методами психологического исследования.

**Истерия** - невроз, патологическое состояние психики человека, ха-

рактизирующееся повышенной внушаемостью, слабостью сознательной регуляции поведения. Для и. характерно несоответствие между малой глубиной переживаний и яркостью их внешних проявлений: громкие крики, плач, мнимые обмороки и т.д. Типичные проявления: стремление любым способом привлечь к себе внимание, театральность поведения, "игра в переживания".

**Истероидная (демонстративная) акцентуация характера** - тип акцентуации, проявляющийся в таких чертах как притворство, лживость, фантазирование с целью привлечения к себе внимания, склонность к вытеснению неприятных переживаний, фактов, событий; авантюризм, тщеславие, стремление "убежать в болезни", завоевать восторженное отношение окружающих без объективных оснований для этого.

## **К**

**Катарсис** - термин древнегреческой философии (введен Аристотелем), обозначающий состояние внутреннего очищения души в результате переживания зрителем чувства гнева, страха, радости, сострадания при восприятии трагедии, приводящего к эмоциональной разрядке. В психоанализе — очищение, душевное облегчение, возникшее в результате психотерапевтического воздействия. Проявляется в разрядке, "отреагировании" аффекта, ранее вытесненного в подсознание и являющегося причиной невротического конфликта, феномен освобождения личности от травмирующих ее эмоций путем рассказа, воспоминания.

**Кататония** - нервно-психическое расстройство, выражающееся в мышечных спазмах и нарушении произвольных движений.

**Клиническая психология** - область медицинской психологии, направленная на решение диагностических задач клинической практики (психиатрической, неврологической, соматической). Состав-

ные разделы клинической психологии: патопсихология, нейропсихология, соматопсихология.

**Когнитивный** - психологический термин, характеризующий познавательные процессы в отличие от эмоциональных.

**Когнитивный диссонанс** - состояние психического дискомфорта, возникающее в ситуации, когда в сознании человека сталкиваются логически противоречивые знания, мнения об одном и том же объекте, событии.

Человек стремится избавиться от этого состояния и потому старается устранить это противоречие. Для этого он ограничивает поток внешней информации, если она вносит противоречие в уже существующие установки, приспособливает новые знания к полученным ранее, перестраивает свои знания и установки относительно соответствующих объектов и событий таким образом, чтобы противоречие между ними было снято. Термин введен американским психологом Л. Фестингером.

**Когнитивный стиль** - относительно устойчивые индивидуальные особенности познавательной деятельности человека, которые проявляются в используемых им познавательных стратегиях.

**Коллизия** - столкновение, противоречие, расхождение интересов, взглядов, стремлений; разновидность психического конфликта.

**Коммуникабельность** - способность к легкому установлению социальных контактов, общительность.

**Компенсация** - способность человека избавляться от переживаний по поводу собственных недостатков за счет усиленной работы над собой и развития других положительных качеств. Понятие введено А. Адлером.

**Компенсация психических функций** - возмещение недоразвитых или нарушенных психических функций путем использования сохранных или перестройки частично нарушенных функций.

**Комплекс неполноценности** - совокупность переживаний и свойств личности, заключающихся в стойкой уверенности человека в своей неспособности решать жизненные проблемы, несостоятельности как личности.

**Комплекс превосходства** - совокупность переживаний и проявлений личности, заключающийся в чрезмерной самоуверенности. При этом человек производит впечатление тщеславного и высокомерно-го субъекта с преувеличенным мнением о своих истинных возможностях.

**Константность** - постоянство, неизменность. Константный — постоянный.

**Констатация** - подтверждение реальности существования, наличия чего-либо; результат ознакомления, фиксирующий реальность случившегося, происшедшего на самом деле.

**Контроверза** - разногласие, спор, спорный вопрос; противоположная точка зрения.

**Конфликт** - психическое явление, заключающееся в столкновении противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей или мнений. Осознается как трудноразрешимое противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями.

**Конфликт внешний** - конфронтация между субъектами.

**Конфликт внутренний** - столкновение между противоположно

направленными интересами, потребностями, влечениями человека.

**Конформизм** - соглашательство, приспособленчество, пассивное принятие окружающей среды, существующего порядка, господствующих мнений, отсутствие собственной позиции и слепое подражание любому образцу, обладающему наибольшей силой давления, психического принуждения.

**Конформность** - тенденция человека изменять свое поведение под влиянием других людей таким образом, чтобы оно соответствовало мнению окружающих; стремление приспособиться к требованиям большинства.

**Конфронтация** - противодействие, противопоставление, противоборство.

**Кооперация** - одна из основных форм организации межличностного взаимодействия, которая характеризуется объединением усилий участников для достижения совместной цели при одновременном разделении между ними функций, ролей, обязанностей.

**Корреляции коэффициент**- показатель статистической связи (зависимости) двух или нескольких признаков (переменных).

**Корреляция** - математическое понятие, указывающее на статистическую связь между изучаемыми явлениями. Эта связь может быть полной (при этом зная значение одной переменной, можно точно предсказать значение второй), неполной (при этом между двумя переменными существует лишь более или менее систематическая связь) или нулевой, если две переменные никак не связаны друг с другом. К. может быть положительной, когда обе переменные изменяются в одном направлении, или отрицательной, если эти изменения противоположны.

**Коэффициент интеллекта (сокращенно IQ)** - показатель умственного развития, который определяется как соотношение так называемого умственного возраста и истинного хронологического возраста индивида, выраженное в процентах. Определяется по результатам тестирования.

**Кризис психологический** - состояние душевного расстройства, вызванное неудовлетворенностью человека собой, своими успехами и взаимоотношениями с окружающим миром.

**Кризисы возрастные** - особые периоды возрастного развития личности, характеризующиеся резкими психологическими изменениями; закономерно возникают на определенном возрастном этапе и являются необходимыми для нормального хода личностного развития.

## Л

**Лабильность** - одно из основных свойств нервной системы, характеризующее функциональную подвижность нервных процессов, скорость их возникновения и прекращения.

**Латентный период** - скрытый, внешне не проявляющийся период подготовки организма к реакции.

**Либи́до** - одно из основных понятий психоанализа, означающее сексуальную энергию, которая трансформируется в сфере бессознательного в различные виды психической активности. Согласно теории З. Фрейда, присутствует с самого рождения и лежит в основе развития личности.

**Литический период** - возрастной период, в течение которого психическое развитие ребенка происходит постепенно, без резких скачков и кризисов.

**Личность** - человек с индивидуальным складом характера, интересов, способностей, а также других черт и качеств.

Личностное пространство - буферное пространство, которое мы предпочитаем сохранять между собой и другими людьми.

**Логотерапия** - психотерапевтический метод, направленный на то, чтобы помочь человеку, утратившему смысл жизни, найти ее более определенное духовное содержание, обратить внимание человека на подлинные нравственные и культурные ценности. Предложен австрийским психиатром В. Франклом.

**Локус контроля** - понятие, характеризующее локализацию человеком причин, исходя из которых он объясняет свое собственное поведение и наблюдаемое им поведение других людей. Характеризует склонность человека приписывать ответственность за результат своей деятельности внешним силам (внешний Л.к.), либо собственным способностям и усилиям (внутренний Л.к.). Л.к. является устойчивым свойством человека, формирующимся в процессе его социализации. Понятие введено американским психологом Дж. Роттером.

**Лонгитюдное исследование** - длительное и систематическое изучение одних и тех же испытуемых.

## **М**

**Мазохизм** - чувство удовольствия, возникающее в результате причинения человеком боли себе, самоунижения, самоистязания, неудовлетворенности человека собой и убежденности, что причины всех жизненных неудач находятся в нем самом. Одно из главных понятий, используемых в типологии социальных характеров, предложенной Э. Фроммом.



**Маниакально-депрессивный психоз** - психическое заболевание, протекающее в виде приступов понижения или повышения настроения; при смягченном, не резко выраженном течении это циклотимия — спонтанное колебание настроений.

**Маниакальное состояние** - характеризуется немотивированным настроением, ускорением ассоциативных процессов, неустойчивостью внимания.

**Мания** - болезненное возбужденное состояние, сильное пристрастие, влечение к чему-либо.

**Маргинальная личность** - человек, который по своей психологии и особенностям поведения находится между двумя очень разными социальными группами или культурами, но не принадлежит ни к одной из них полностью.

**Маскулинность** - понятие для обозначения качеств человека, традиционно относящихся к мужским чертам личности.

**Медитация** - 1) действия человека, направленные на достижение состояния углубленной сосредоточенности; 2) техника, позволяющая изменить состояние сознания путем концентрации внимания на каком-либо объекте или мысли. Сопровождается расслабленностью (релаксацией), отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешнего мира.

**Медицинская психология** - прикладная наука, в задачи которой входит:

- изучение психических факторов, влияющих на развитие болезней, их профилактику и лечение;

- изучение влияния тех или иных болезней на психику; изучение различных проявлений психики в их динамике;
- изучение нарушений развития психики; изучение характера отношений больного человека с медицинским персоналом и окружающей его средой;
- разработка принципов и методов психологического исследования в клинике; создание и изучение психологических методов воздействия на психику человека в лечебных и профилактических целях.

**Меланхолик** - тип человека, характеризующийся меланхолическим темпераментом (слабостью, низким уровнем психической активности, неуравновешенностью, замедленностью движений, быстрой утомляемостью, болезненным реагированием на трудности, склонностью к переживаниям, некоторой замкнутостью, глубокими и устойчивыми эмоциями при слабом их внешнем выражении).

**Меланхолия** - состояние человека, характеризующееся угнетенным настроением, мрачными мыслями, тоской.

**Мимика** - изменение выражения лица, отражающее внутреннее состояние человека.

**Мнемический процесс** - процесс памяти.

**Мнемоника, мнемотехника** - система приемов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций.

**Мобильность** - подвижность, готовность к быстрой реакции, быстрому включению в деятельность.

**Модальность** - понятие, обозначающее качественные характеристики ощущений (например, цвет — в зрении, тембр — в слухе, запах — в обонянии и т.п.).

**Модифицировать** - частично изменять, не затрагивая сути.

**Мониторинг** - наблюдение, оценка и прогноз развития процессов или состояния системы (например, систематический контроль и оценка результатов деятельности школы, систематическое изучение общественного мнения).

**Монотония** - психическое состояние, вызванное однообразным длительным раздражителем и проявляющееся в снижении внимания, сонливости, утомлении, падении психической активности.

**Мотив** - побуждение к деятельности; психологическая причина, побуждающая активность человека; то, ради чего осуществляется действие, достигается цель.

**Мотивировка** - обоснование, объяснение человеком причин своих действий. Может не совпадать с истинным мотивом в случае сознательного или бессознательного искажения его.

**Моторный** - двигательный.

**Музыкотерапия** - целенаправленное воздействие музыкой на психику человека с целью снятия психического напряжения, чрезмерной возбудимости, болезненных состояний психики.

## **Н**

**Навык** - полностью или частично автоматизированное действие, не требующее сознательного контроля и волевых усилий для его выполнения.

**Навязчивые состояния** - произвольные, внезапно появляющиеся в сознании тягостные мысли, идеи, воспоминания, представления, сомнения, страхи, влечения, неодолимо приковывающие к себе все внимание. Воспринимаются человеком как чуждые, эмоционально неприятные, причем их не удастся ни отбросить, ни подавить.

**Надежность** - свойство методики (теста), характеризующее точность психодиагностических измерений; проявляется в устойчивости результатов теста к влиянию посторонних случайных факторов.

**Направленность личности** - совокупность устойчивых мотивов, относительно независимых от сложившейся ситуации, направляющих поведение и деятельность личности. Выражается в устойчивых интересах, склонностях, влечениях, желаниях, идеалах, убеждениях, мировоззрении человека.

**Невербальный** - несловесный, неречевой - коммуникация происходит посредством жестов, мимики и т. п.

**Неврастения** - невроз, проявляющийся в повышенной раздражительности, утомляемости, утрате способности к длительному умственному и физическому напряжению, в снижении работоспособности, неустойчивом настроении. Повышенная возбудимость сочетается с быстрой утомляемостью, эффект "взрыва" эмоций возникает в ответ на незначительные раздражители. Сопровождается расстройствами сна и функций вегетативной нервной системы.

**Неврозы** - функциональные нервно-психические нарушения. Возникают на базе межличностных конфликтов, тревог, нерешенных и неразрешимых проблем, других психотравмирующих воздействий. Включают в себя личностные проявления и соматические расстройства. Сопровождаются болезненно-тягостными переживаниями неудачи, недостижимости жизненных целей, потери. Преоблада-

дают эмоциональные расстройства, сохраняется способность управлять собой. Выделяют три основные формы н.: истерию, неврастению и невроз навязчивых состояний.

**Невротизм** - психическое состояние, характеризующееся повышенной возбудимостью, импульсивностью, тревожностью, эмоциональной неустойчивостью, снижением самооценки, самоуважения, вегетативными расстройствами. Невротические симптомы могут быть обнаружены и у здорового человека.

**Невротичность** - свойство личности, характеризующееся повышенной возбудимостью, импульсивностью и тревожностью.

**Негативизм** - немотивированное демонстративное стремление человека к противодействию любым, в том числе и разумным, советам, мнениям, требованиям. Обусловлен потребностью личности в самоутверждении, в защите своего "я". Наиболее выражены реакции негативизма у детей в периоды возрастных кризисов.

**Неустойчивый тип акцентуации характера** - тип акцентуации, выражающийся в склонности поддаваться влиянию окружающих, к постоянным поискам новых впечатлений, компаний, межличностных отношений, контактов, которые носят в большинстве случаев поверхностный характер.

**Нонконформизм** - черта личности, характеризующаяся стремлением к несогласию с мнением других людей во что бы то ни стало.

**Нормы** - правила общепринятого и ожидаемого поведения, социально одобряемые формы поведения, которые следует соблюдать людям.

**Ностальгия** - психическое состояние тоски по родине, вызванное в большинстве случаев затруднениями в адаптации к новой среде.

## О

**Обезличивание** - см. деперсонализация.

**Обобщение** - объединение отдельных предметов или частных явлений в группу на основе общих признаков.

**Обучаемость** - индивидуальные показатели скорости и качества усвоения человеком знаний, умений и навыков в процессе обучения.

**Объективный** - существующий сам по себе, независимо от любых интерпретаций наблюдателя.

**Обыденное сознание** - совокупность представлений, знаний, установок и стереотипов, основывающихся на непосредственном повседневном опыте людей.

**Одаренность** - совокупность задатков и способностей, обуславливающая особую успешность деятельности личности в определенной сфере.

**Оккультизм** - общее название учений, признающих существование особых духовных сил в человеке и в космосе, недоступных для простого человеческого опыта, но доступных для "посвященных", прошедших особую инициацию и специальную психическую тренировку.

**Олигофрения** - недоразвитие сложных форм психической деятельности вследствие органического поражения головного мозга во внутриутробном периоде или на самых ранних этапах постнатального развития. По степени интеллектуальной недостаточности различают три группы олигофрении: идиотия (наиболее глубокое сла-

боумие), имбецильность (средняя степень) и дебильность (легкая степень). Психические функции идиотов сводятся к рефлекторным актам; имбецилам можно прививать навыки самообслуживания; дебилы, несмотря на замедленность и конкретность мышления, низкий уровень суждений, узкий кругозор, бедный запас слов и слабую память, способны к приобретению некоторых знаний и профессиональных навыков.

**Онтогенез** - процесс индивидуального развития человека. Понятие "онтогенез" в психологии употребляется для обозначения изменений психики ребенка, которые происходят в условиях воспитания и обучения.

**Оперативная память** - вид памяти, предназначенный для хранения информации в течение времени, необходимого для решения задачи, для выполнения некоего действия.

**Ориентировочная реакция** - реакция организма на новый стимул, проявляющаяся в общей его активности, сосредоточении внимания, мобилизации сил и ресурсов.

**Отклоняющееся поведение (см. также девиантное поведение)** - поведение, противоречащее общепринятым правовым, или нравственным нормам. Основные виды О. п. — преступность и аморальное поведение.

## П

**Парадигма** - система основных научных достижений (теорий, методов), в русле которых проводятся исследования ученых в данной области знаний. От одного исторического периода развития науки к другому парадигма может меняться.

**Параноидное поведение** - поведение, для которого характерны навязчивые идеи, лишённые объективных оснований: недоверие,

ожидание опасности со стороны окружающих, мания величия.

**Паранойя** - психическое расстройство, характеризующееся стойким систематизированным бредом (преследования, ревности и др.), который отличается сложностью содержания, последовательностью доказательств, внешним правдоподобием. Каждый, кто не разделяет убеждения параноика, квалифицируется им как враждебная личность.

**Парапсихология** - обозначение области психических явлений, недоступных объяснению с помощью имеющихся научных знаний. К феноменам парапсихологии относятся "экстрасенсорное" восприятие, ясновидение, проскопия (предвидение), телепатия (передача мыслей на расстоянии от одного человека к другому), телекинез (перемещение предметов без непосредственного контакта).

**Патология** - 1) наука о болезненных процессах, отклонениях от нормы в организме; 2) болезненное отклонение от нормы.

**Патопсихология** - раздел медицинской психологии, изучающий болезненные изменения в психике, закономерности нарушения психической деятельности и свойств личности при психических заболеваниях

**Перенос** - переключение агрессии с источника фрустрации на другую мишень, безобидную и более социально приемлемую.

**Персеверация** - упорно повторяющееся непроизвольное, назойливое повторение какого-либо образа, мысли, действия или психического состояния, часто вопреки сознательному намерению человека. По своему содержанию персеверация близка к навязчивым психическим состояниям.

**Перцептивный** - относящийся к сфере восприятия.



**Перцепция** - восприятие посредством органов чувств.

**Перцепция социальная** - восприятие, понимание и оценка людьми различных социальных объектов, событий, других людей.

**Пластичность психики** - высокая способность психической адаптации к новым условиям.

**Плацебо-эффект** - терапевтическое воздействие, вызванное приемом безвредного препарата, не являющегося лекарственным средством; психотерапевтический эффект, вызванный самим фактом приема человеком лекарства.

**Пограничные состояния** - слабо выраженные нервно-психические расстройства, являющиеся по степени тяжести переходными между психическим здоровьем и выраженной патологией. Обычно к ним относятся психогении (неврозы, реактивные состояния), психопатии, психические нарушения в экстремальных условиях деятельности.

**Подсознательное** - совокупность неосознаваемых компонентов психической деятельности, оказывающая непосредственное влияние на поведение и содержание сознания.

**Полевое исследование** - исследование, проведенное в естественных, реальных жизненных условиях, вне лаборатории.

**Посттравматический синдром** - совокупность признаков негативных психических последствий, возникших в результате сильного стресса. Для этих негативных изменений характерны: 1) возбудимость и раздражительность; 2) безудержный тип реагирования на внезапные раздражители; 3) фиксация на обстоятельствах травмирующего события; 4) уход от реальности; 5) предрасположенность

к неуравновешенным агрессивным реакциям.

**Посттравматический стресс** - возникший в результате психической травмы комплекс реакций: повторяющиеся воспоминания о событии, воспроизведение его в ночных кошмарах, интенсивные негативные переживания и физиологические реакции при столкновении с чем-то, что хотя бы отдаленно напоминает травмирующее событие и т.п.

**Прайминг** - активация специфических ассоциаций в памяти.

**Проекция** - один из защитных механизмов, посредством которого человек избавляется от переживаний по поводу собственных недостатков, приписывая их другим людям без достаточного на то основания.

**Просоциальное поведение** - поведение человека в отношениях с людьми, направленное на то, чтобы делать им добро.

**Профессиограмма** - совокупность психологических характеристик, требующихся для успешного овладения профессией и плодотворной работы в ней.

**Профорентация** - система мер, направленных на оказание помощи молодежи в выборе профессии.

**Профотбор (профессиональный отбор)** - отбор людей для профессионального обучения или для выполнения определенной трудовой деятельности. Осуществляется на основании изучения состояния здоровья, уровня развития профессионально важных качеств и подготовленности, психологических особенностей человека.

**Психастеническая акцентуация характера** - тип акцентуации,

при котором человеку присущи такие черты как высокая тревожность, мнительность, нерешительность, склонность к самоанализу, постоянным сомнениям, навязчивым мыслям и психическим состояниям и др.

**Психастенический тип** - лица, отличающиеся тревожно-мнительным характером, застенчивостью, малой инициативностью (при высоко развитом чувстве долга), педантичностью. Из-за неуверенности в себе они склонны к многократной проверке своих действий.

**Психастения** - болезненное расстройство психики, характеризующееся крайней нерешительностью, боязливостью, склонностью к навязчивым идеям; возможно высоко развитое чувство ответственности.

**Психиатрия** - отрасль клинической медицины, изучающая проявления, причины и механизмы развития психических болезней; разрабатывает методы их лечения, профилактики и организации помощи психическим больным.

**Психические болезни** - заболевания с преимущественными расстройствами психики.

**Психоанализ** - общепсихологическая и психотерапевтическая теория, разработанная З. Фрейдом.

**Психогении** - группа психических заболеваний, возникающих как реакция на травмирующую жизненную ситуацию (невроты, реактивные состояния).

**Психогенетика** - область исследований, изучающая наследственный характер некоторых психических и поведенческих явлений, их зависимости от генотипа.

**Психогигиена** - отрасль знаний, изучающая и предлагающая меры и средства сохранения и укрепления психического здоровья людей и предупреждения психических заболеваний. Тесно связана с психопрофилактикой.

**Психоделические состояния** - изменения психофизиологического состояния личности под влиянием психоделиков. Изменения проявляются в слезоточивости, тошноте, ознобе, галлюцинациях, акустических иллюзиях, резком повышении чувствительности, искажении восприятия времени, пространства, повторном переживании эпизодов прошлого, немотивированном повышении настроения или его спаде, нарушениях памяти, мышления и т.д.; приводят к существенным негативным изменениям личности.

**Психодиагностика** - оценка психических свойств, состояний личности, особенностей психических процессов на основе существующих норм при помощи психодиагностических методик.

**Психозы** - расстройства психической деятельности, проявляющиеся в нарушении отражения реальной действительности, изменении обычного, типичного для большинства людей поведения и отношения к происходящему.

**Психокоррекция** - психологическая помощь по преодолению недостатков психического развития.

**Психологическая совместимость** - способность людей находить взаимопонимание, налаживать хорошие личные и деловые взаимоотношения, сотрудничать друг с другом.

**Психопатии** - группа психических аномалий, проявляющихся в нарушениях эмоционально-волевой сферы, дисгармоничном складе личности, характера. Проявляются в тотальной (т.е. распростра-

няющейся на все сферы отношений человека с социумом) и стабильной социальной дезадаптации. Для психопатов прежде всего характерны неадекватность эмоциональных переживаний, возникновение навязчивых и депрессивных состояний и т.п. Не следует путать психопатию с акцентуацией характера. Четких границ между психопатиями и акцентуациями характера нет. Принято выделять следующие типы психопатии (по П.Б. Ганнушкину): 1. циклоиды, 2. шизоиды, 3. эпилептоиды, 4. астеники, 5. психастеники, 6. паранойяльные психопаты, 7. истерические психопаты, 8. неустойчивые психопаты, 9. органические психопаты. Преобладают смешанные формы.

**Психопатология** - раздел психиатрии, занимающийся клиническим описанием признаков психических заболеваний, изучающий закономерности развития психической болезни.

**Психопрофилактика** - система мероприятий, направленных на предупреждение психогений и психосоматических (гипертония, язвенная болезнь и т.п.) болезней, а также отклоняющегося поведения.

**Психосоматика** - направление в медицинской психологии, занимающееся изучением влияния психических факторов на возникновение и протекание некоторых соматических заболеваний (бронхиальной астмы, гипертонической болезни, язвы 12-перстной кишки, язвенного колита, полиартрита, стенокардии, нейродермита).

**Психосоматические расстройства** - расстройства органов и систем, вызванные психическими факторами.

**Психотерапия** - комплексное лечебное воздействие на человека с помощью психологических средств с целью устранения или ослабления болезненных симптомов и изменения отношения к себе, своему заболеванию и окружающей среде. Направлена на восстанов-

ление и поддержание психического здоровья человека

**Психотропные средства** - группа лекарственных веществ с преимущественным целенаправленным влиянием на психику человека (подавляющих и успокаивающих центральную нервную систему, стимулирующих психическую активность, настроение, работоспособность, дезорганизирующих деятельность мозга), а также вещества дифференцированного воздействия на психические функции (поведение, память, работоспособность и т.д.).

**Психофармакология** - отрасль психологии и одновременно фармакологии, занимающаяся созданием психотропных средств и изучением их воздействия на психику.

**Рационализация** - механизм психологической защиты, состоящий в поиске разумных и логичных объяснений человеком своих действий, в объяснении собственных поступков благовидными, социально одобряемыми мотивировками, в самооправдании, придумывании искусственных оправдательных причин. Направлена на обеспечение психического комфорта, сохранение чувства собственного достоинства, целостности своего "Я", предотвращение нежелательных психических состояний (чувства вины, стыда и т.д.), рассчитана на моральное оправдание и снятие угрызений совести.

**Рациональное** - разумное, логичное, объяснимое.

**Реабилитация** - 1) комплекс медицинских, педагогических, профессиональных, психологических мероприятий, направленных на восстановление здоровья и трудоспособности лиц с ограниченными физическими и психическими возможностями, которые возникли в результате перенесенных заболеваний и травм; 2) восстановление репутации (доброе имя), восстановление в прежних правах.

**Реактивные состояния** - психические состояния, возникающие в

результате психических травм: 1) реактивные депрессии, когда психическая травма приводит к угнетенному состоянию, малоподвижности, сосредоточенности на происшедшем; 2) аффективно-шоковые состояния, возникающие как реакция на сильную стрессовую ситуацию.

**Реакция интрапунитивная** - обвинение человеком самого себя в возникновении неблагоприятной ситуации; сопровождается чувством стыда, раскаяния.

**Реакция экстрапунитивная**- обвинение человеком других в возникновении неблагоприятной ситуации; сопровождается агрессией.

**Регрессия поведения** - форма психической защиты, выражающаяся в возврате к более ранним, более примитивным (нередко детским) формам поведения, которые в прошлом оказывались успешными.

**Релаксация** - снижение психического напряжения, достижение состояния покоя, расслабленности.

**Реминисценция** - самопроизвольное припоминание материала, который когда-то был воспринят, но затем забыт.

**Репрезентативность** - свойство выборочной совокупности данных представлять характеристики генеральной совокупности (всех данных, которые они представляют, характеризуют).

**Репрезентации социальные** - общепринятые и поддерживаемые людьми взгляды, убеждения, идеи и ценности.

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

**Референтная группа** - люди, на мнение которых человек ориентируется в своем поведении, оценки которых являются для него значимыми, авторитетными. Цели деятельности, ценностные ориентации, законы и нормы этих людей воспринимаются личностью как эталон.

**Рефлексия** - 1) отражение человеком своей внутренней психической деятельности, психических качеств и состояний; 2) (в социальной психологии) осознание человеком того, как он воспринимается другими людьми.

**Ригидность** - индивидуальная особенность психики, проявляющаяся в заторможенности, замедленности реакций и мышления человека, в трудности отказа человека от однажды принятого решения, способа мышления и действия, в инертности, затрудненной способности человека к изменению ранее намеченной программы действий в изменившихся условиях. Различают когнитивную, аффективную и мотивационную ригидность.

**Роль (в социальной психологии)** - совокупность нормативно одобряемых форм поведения, которые ожидаются от человека, занимающего определенную позицию в системе общественных или межличностных отношений. В характеристику роли входят также цели, убеждения и чувства, социальные установки, ценности, которые ожидаются или приписываются человеку, занимающему в обществе определенное положение (например, роль руководителя, подчиненного, отца, матери и т.п.).

**Самоактуализация** - стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих задатков, способностей, личностных возможностей.

**Самоактуализирующаяся личность** - тип личности по классификации А. Маслоу, для которого характерно непрерывное стремле-



ние к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

**Самореализация** - реализация индивидом своего уникального, неповторимого "Я", своей личности.

**Саморегуляция психическая** - система действий человека, направленных на достижение и поддержание необходимого психического состояния, управление своей психикой.

**Самосознание** - осознание человеком себя как личности; рефлексия (отражение) своих психических качеств, чувств, мотивов поведения, ценностей, идеалов, достоинств и недостатков.

**Сангвиник** - человек сангвинического темперамента, характеризующийся активностью, энергичностью, работоспособностью, подвижностью, быстротой реакций, уравновешенностью, стремлением к частой смене впечатлений, общительностью.

**Сегрегация** - разделение людей в обществе на категории, в том числе и в системе межличностных отношений, по признаку социальных различий.

**Сексология** - область научного знания, объединяющая исследования половых различий, сексуальных отношений.

**Сензитивная акцентуация характера** - тип акцентуации, связанный с такими чертами как повышенная впечатлительность, обостренное чувство собственной неполноценности, боязливость, нерешительность и др.

**Сензитивный возраст** - период в онтогенетическом развитии человека, наиболее благоприятный для формирования определенных психических функций и свойств.

**Сензитивный (сенситивный)** - особенно восприимчивый, чувствительный.

**Сенильные состояния** - совокупность психических изменений, характерных для патологически протекающего процесса старения.

**Сенсибилизация** - повышение чувствительности организма к воздействию какого-либо внешнего или внутреннего фактора.

**Сенсорный** - связанный с работой органов чувств человека.

**Сенсорная депривация** - лишение или ограничение возможности удовлетворения потребности организма в получении внешних впечатлений; возникает в условиях изоляции или при расстройстве каких-либо органов чувств.

**Сила нервной системы** - одно из основных свойств, проявляющееся в работоспособности нервной системы, способности выдерживать сильное или длительное возбуждение.

**Симптом** - характерный признак какого-либо явления, нарушения, болезни.

**Симультанный** - одновременный.

**Синдром (синоним - симптомокомплекс)** - совокупность признаков (симптомов) какого-либо явления, нарушения, болезни.

**Синтез** - объединение элементов, сторон и свойств объекта в единое целое.

**Склонность** - предрасположенность человека к какой-либо деятельности, каким-либо действиям.

**Смысловой барьер** - возникающее между людьми непонимание, основанное на том, что одно и то же событие, одни и те же слова имеют для них разный личностный смысл.

**Сопереживание (сочувствие)** - способность человека отождествлять себя в эмоциональном плане с другими людьми, испытывать те же чувства и эмоции.

**Социализация** - процесс усвоения человеком социального опыта, происходящий при его индивидуальном развитии в деятельности и общении

**Социальная ситуация развития** - специфическая для каждого возрастного периода система отношений человека к социальной действительности, отраженная в его переживаниях и реализуемая им в совместной деятельности с другими людьми; понятие введено Л.С. Выготским.

**Социально-психологическая компетентность** - способность человека эффективно взаимодействовать с другими людьми, хорошее владение умениями, навыками и средствами социального взаимодействия.

**Социальные ожидания** - ожидание другими людьми от человека определенных суждений, действий и поступков, соответствующих его социальной роли.

**Спонтанный** - возникающий без специальной подготовки; например, спонтанная речь - речь, не обдуманная заранее.

**Спорадический** - появляющийся от случая к случаю, нерегулярный.

**Способности** - индивидуально-психологические особенности человека, определяющие успешность выполнения им какой-либо деятельности и обуславливающие быстроту и легкость усвоения знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения этой деятельности. Однако следует иметь в виду, что слово "способности" в психологической литературе нередко употребляется и в другом значении: возможность, умение что-нибудь делать как результат накопленного опыта.

**Стабильный** - постоянный, мало изменяющийся.

**Статус** - положение человека в системе межличностных отношений, определяющее степень его авторитета в глазах остальных участников группы.

**Стеничность** - характеристика высокого жизненного тонуса, проявляющегося в повышенной активности, высокой работоспособности человека, преобладании положительных эмоций, способности к преодолению трудностей, длительной, непрерывной деятельности.

**Стереотип социальный** - устойчивые социальные установки человека в отношении людей определенной категории, возникшие у него под влиянием жизненного опыта или мнения других людей.

**Стресс** - состояние нервно-психической напряженности, возникающее в трудных, экстремальных ситуациях, при воздействии на человека сильных и сверхсильных раздражителей окружающей среды. Обеспечивает адаптацию человека к быстро и резко изменяющимся обстоятельствам жизни.

**Стрессор (синоним - стресс-фактор)** - сильное или сверхсильное внешнее или внутреннее воздействия, вызывающее стресс.

**Ступор** - состояние обездвиженности с полной или частичной по-

терей речи и ослабленными реакциями на раздражение, в том числе и болевое.

**Сублимация (замещение)** - один из механизмов психической защиты, при котором напряжение человека в конфликтной ситуации снимается путем преобразования в формы, более приемлемые для индивида и социального окружения. Частным случаем сублимации является переключение энергии сексуальных влечений на цели социальной деятельности и культурного творчества. Понятие введено З.Фрейдом.

**Субсенсорный** - находящийся за пределами порогов ощущения и восприятия.

**Субтест** - тестовое задание, входящее в комплексный тест, направленный на измерение сложной психической функции или качества.

**Субъективный** - основанный на индивидуальной интерпретации человеком фактов, событий, явлений; зависимый от установок или эмоций человека.

**Суггестия** - внушение, гипноз.

**Суггестопедия** - обучение, основанное на гипнотическом внушении.

**Суицид** - самоубийство.

**Сукцессивный** - последовательный.

**Супер-эго (синоним - сверх-Я)** - одна из инстанций организации психической жизни человека в концепции З.Фрейда, играющая роль цензора, совести и ответственная за нравственное развитие, формирование идеалов.

**Сурдопедагогика** - отрасль дефектологии, изучающая проблемы обучения и воспитания детей с нарушениями слуха.

**Сурдопсихология** - раздел специальной психологии, изучающий психическое развитие глухих и слабослышащих детей.

**Схоластика (в обыденной речи)** - оторванные от жизни абстрактные рассуждения.

## **Т**

**Тактильный** - относящийся к осязанию.

**Тезаурус** - словарь, представляющий терминологию какой-либо отрасли знания, систематизированную по определенному принципу. Тезаурус является словесной моделью соответствующей отрасли знания.

**Телекинез** - термин парапсихологии, обозначающий приведение в движение различных физических объектов с помощью психического воздействия.

**Темперамент** - совокупность устойчивых индивидуально-психологических особенностей, характеризующих динамику психической деятельности человека: интенсивность, скорость, изменчивость, темп и ритм протекания психических процессов, а также степень интенсивности и уравновешенности психических состояний.

**Тест (проба, испытание)** - стандартизированная психодиагностическая методика, предназначенная для изучения психических функций и качеств человека, предполагающая выполнение им определенных заданий (ответы на вопросы, решение задач, выполнение каких-либо движений, действий). Предполагает количествен-

ное выражение оценок характеристик и соотнесение их с нормативными данными среднего нормального человека.

**Тифлопсихология** - раздел специальной психологии, изучающий психическое развитие слепых и слабовидящих детей.

**Толерантность** - способность человека переносить неблагоприятные внешние воздействия и факторы окружающей среды, выносливость по отношению к неблагоприятным факторам, терпимость к чужому образу жизни, поведению, взглядам, мнениям.

**Тонус** - длительно поддерживаемый уровень активности организма и его отдельных систем.

**Транзактный (транзакционный) анализ** - совокупность взглядов американского психолога Э. Берна и его последователей о том, что судьба человека в значительной степени predetermined особенностями его бессознательного, которое как бы влечет его к определенным событиям — успеху, неудаче, трагедиям и т.д. По взглядам Э. Берна, в бессознательном как бы сидит некий маленький человек и дергает за веревочки, управляя жизнью большого человека по сценарию, который зафиксировался в его бессознательном жизненными ситуациями, имевшими место в детские и юношеские годы.

**Транзакция** - взаимодействие.

**Тревожность** - индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в повышенной склонности человека испытывать беспокойство и тревогу в самых различных жизненных ситуациях.

**Тремор** - автоматические стереотипные движения, быстрые ритмические колебания конечностей или туловища, вызванные произвольными мышечными сокращениями, дрожание.

**Тренинг** - обучение практического характера, направленное на формирование знаний, умений и навыков, на развитие интеллектуальных и личностных качеств.

**Тренинг социально-психологический** - метод групповой психологической работы, ориентированный на развитие определенных социально-психологических умений и навыков.

**Умственная отсталость** - стойкое, необратимое нарушение психического развития (в первую очередь интеллектуального), обусловленное недостаточностью центральной нервной системы.

**Уровень притязаний** - максимальный успех, на который рассчитывает человек в том или ином виде деятельности, уровень трудности, степень сложности целей, которые он выбирает для достижения в деятельности, на которую он считает себя способным.

**Установка** - готовность, предрасположенность человека к определенным действиям, возникающая на основе предыдущего опыта, готовность воспринимать или действовать определенным образом в определенной ситуации.

## **Ф**

**Фанатизм** - крайняя приверженность какой-либо идее или делу, сопровождаемая снижением контроля за своим поведением, нетерпимостью к любым другим взглядам, не критичностью в суждениях об объекте увлечения, основанная на слепой вере в правильность своих суждений и действий.

**Фасилитация (фацитация) социальная** - обусловленное социальными контактами взаимовлияние людей, повышающее их активность. Проявляется в активизации психических процессов, улучшении самочувствия, в улучшении результатов деятельности



человека в условиях, когда он находится в окружении, работает в присутствии или вместе с другими людьми.

**Фатализм** - представление о неотвратимой предопределенности событий в мире; вера в судьбу, в неизменное предопределение свыше.

**Фемининный** - имеющий отношение к особенностям поведения, установкам и т.п., которые считаются психологическими признаками женщины.

**Фиксация (негибкость)** - склонность придерживаться стереотипных, привычных взглядов.

**Филогенез (в психологии)** - процесс изменения психики в эволюции и историческом развитии.

**Флегматик** - человек флегматического темперамента, характеризующийся пониженной реактивностью, медленным темпом движений, уравновешенностью, инертностью, невозмутимым устойчивым настроением, слабо развитой экспрессией.

**Фобия** - навязчивые состояния страха перед определенными объектами и ситуациями, не представляющими реальной угрозы, (навязчивый страх покраснеть, страх пребывания на открытых местах, страх смерти, страх перед школой и т.д.). Развиваются при некоторых психозах.

**Фрустрация** - психическое состояние, связанное с переживанием неудачи, которое возникает при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к достижению цели, удовлетворению потребности. Состояние фрустрации проявляется в различных отрицательных переживаниях: разочаровании, гнетущем напряжении, тревоге, крушении надежд в достижении желаемой цели,

чувстве безысходности и отчаяния, агрессии.

## Х

**Характер** - совокупность устойчивых индивидуально-психологических особенностей, формирующих типичное отношение человека к тем или иным предметам и явлениям, жизненным обстоятельствам, другим людям и самому себе, которая определяет типичные способы реагирования на различные жизненные обстоятельства и обуславливает типичный способ поведения в каких-либо жизненных условиях.

**Харизма** - приписывание личности "богом данных" свойств, вызывающих преклонение перед ней и веру в ее особые способности и возможности. Харизматическому лидеру, выступающему, как правило, в роли избавителя и благодетеля, обычно приписываются все успехи его сторонников, а в его неудачах обвиняются другие люди или обстоятельства. При этом эти неудачи также используются для прославления лидера.

**Холерик** - человек холерического темперамента, характеризующийся силой нервных процессов, высокой работоспособностью, повышенной возбудимостью, резкостью движений и эмоциональной реактивностью, быстротой, порывистостью, неуравновешенностью, склонностью к бурным эмоциональным вспышкам, резким сменам настроения.

## Ц

**Циклоид (по классификации Э. Кречмера)** - тип личностей, представляющих собой в психическом плане "прямые несложные натуры, чувства которых в естественной и непритворной форме всплывают на поверхность и в общем каждому понятны".

**Циклоидная акцентуация характера** - тип акцентуации, для которого характерно чередование фаз хорошего и плохого настроения с различными периодами.

**Циклотимия** - процесс периодической смены возбуждения и депрессии.

**Честолюбие** - стремление человека к успехам для повышения авторитета и признания со стороны окружающих.

**Чувства** - устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности.

### **Ш**

**Шизоидная акцентуация характера** - тип акцентуации, связанный с такими чертами, как эмоциональная холодность, замкнутость, интроверсия, неразвитость эмпатии, необычность мышления и др.

**Шизофрения** - болезненное состояние, для которого характерна потеря контакта с реальностью и возникновение противоречивых чувств и реакций, парадоксальных мыслей.

### **Э**

**Эгоизм** - предпочтение своих личных интересов интересам других людей или общества.

**Эготизм** - самовлюбленность, преувеличенное мнение о себе, своих достоинствах.

**Эгоцентризм** - употребляется в психологической литературе в двух основных значениях: 1) центрация личности на собственных целях, на собственной точке зрения, неспособность человека изменить свою позицию по отношению к чужому мнению; 2) черта личности, проявляющаяся в преувеличенном подчеркивании своего "Я", крайнем эгоизме, игнорировании того, что происходит с другими людьми (употребляется в этом случае как синоним эгоизма).

**Эзотерический** - тайный, скрытый, предназначенный только для посвященных.

**Эйдетическая память** - зрительная память, выраженная в сохранении ярких, наглядных образов предметов, способность воспроизводить их в течение достаточно длительного времени. Человек как бы продолжает воспринимать предмет в его отсутствие.

**Эйфория** - психическое состояние чрезмерной веселости, не вызванное какими-либо объективными обстоятельствами. Характеризуется благодушием, радостью, беспечностью, безмятежностью, беспричинным радостным настроением. Нередко проявляется у душевнобольных.

**Экзальтация** - восторженное, возбужденное состояние, болезненная возбужденность.

**Эклектика** - "издерганность" из разных источников, не объединенная общим теоретическим пониманием. Например, эклектические взгляды.

**Экспансивный** - несдержанный в проявлении своих чувств.

**Экспектации (социальные ожидания)** - ожидание человеком определенных отношений и оценок от других людей.

**Экспертиза психологическая** - привлечение специалистов-психологов для решения вопросов в практике судебно-следственных органов, органов здравоохранения, социального обеспечения, образования и трудоустройства и т.д.

**Экспрессия** - выразительные движения, сила проявления чувств и переживаний.

**Экстернал** - тип личности, для которого характерна склонность приписывать ответственность за результаты своей деятельности влиянию других людей, окружающим обстоятельствам, а не себе. В случае неудачи больше обвиняет в ней других людей или окружающие обстоятельства, а не себя, тем самым как бы снимая с себя ответственность.

**Экстраверсия** - психологическая характеристика направленности личности на окружающих людей, внешние события, явления, в основном на то, что происходит вокруг него. Проявляется в высоком уровне общительности, живом эмоциональном отклике на внешние явления.

**Экстраверт** - индивидуум, обращенный к внешнему миру и социальной жизни, контактный.

**Эксцесс** - крайнее проявление чего-либо, излишество; нарушение нормального хода чего-либо, например общественного порядка.

**Эмпатия** - понимание человеком эмоционального состояния другого человека путем сопереживания, вчувствования в переживания другого человека.

**Эпилептоидная акцентуация характера** - тип акцентуации, связанный с такими чертами, как склонность к злобно-тоскливому настроению, к накоплению раздражительности, агрессии, внутренней

неудовлетворенности, проявляющихся в форме гнева, злости, ярости, жестокости, конфликтности. Нередко проявляется вязкость мышления, скрупулезность, педантичность и яр.

**Эталонная группа** - реальная или воображаемая группа, с которой индивид соотносит свое поведение, в которой видит эталон оценок социальных фактов.

**Эффект ореола** - явление, имеющее место при восприятии и оценке людьми друг друга в процессе общения. Заключается в том, что на содержание знаний, умений, оценок личности другого человека оказывает влияние специфическая установка, имеющаяся по отношению к этому человеку у воспринимающего. Эта установка возникает на основании ранее сложившегося образа, статуса, репутации человека и некоторых других характеристик, которые выполняют роль "ореола", мешающего видеть действительные черты и проявления объекта восприятия.

## **Я**

**"Я"** - понятие, используемое во многих психологических теориях для обозначения внутреннего мира личности.

**Я-концепция** - динамическая, но относительно устойчивая система представлений человека о самом себе, складывающаяся из осознания своих физических, интеллектуальных, эмоциональных качеств и самооценки личности.

## Список литературы

1. Андреева Г.М. Психология социального познания: учеб. пособие. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2012
2. Аникин В.И. Психология управления в дипломатической практике Российской Федерации: учеб. пособие / Дипломат. акад. МИД России, каф. управления и информатики. - М.: Научная книга, 2014.
3. Болотова А.К. Психология организации времени: учеб. пособие / Гос. ун-т - Высшая школа экономики. - М.: Аспект Пресс, 2013
4. Кордуэлл М. Психология. А-Я = The complete A - Z Psychology: словарь- справочник / пер. с англ. К.С. Ткаченко. - М.: Фаир-пресс, 2014
5. Лютова С.Н. Основы психологии и коммуникативной компетентности: курс лекций / МГИМО(У) МИД России, каф. философии. - М.: МГИМО- Университет, 2010.
6. Лютова С.Н. Психолого-педагогические основы преподавания в ВУЗе: курс лекций. – М.: Проспект, 2014
7. Лютова С.Н. Социальная психология личности (теория и практика): курс лекций / МГИМО(У) МИД РФ, каф. философии. - М.: МГИМО, 2013
8. Мокшанцев Р.И. Психология переговоров : учеб. пособие / Новосибирский гос. ун-т. - М.: ИНФРА-М; Новосибирск: Сибирское соглашение, 2012
9. Немов Р.С. Психология. В 2 т. Т. 1 : Общие основы психологии. - М.: Владос: Просвещение, 2009
10. Немов Р.С. Психология. В 2 т. Т. 2 : Психология образования. - М.: Владос: Просвещение, 2014.

