

ТЕМА: ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

План

1. Внимание.
2. Ощущение.
3. Восприятие.

-1-

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

Внимание — это особая форма психической активности человека, необходимое условие всякой деятельности. Внимание сопровождает любой психический процесс (память, мышление, восприятие и др). *Играет ли ребенок, учится ли ученик, творят ли композитор, художник, писатель, непереносимое условие их успешной деятельности — хорошо развитое внимание. Без повседневной, систематической работы по развитию внимания у школьников невозможно полноценное усвоение учебного материала.*

Внимание бывает нескольких видов:

1.Внимание непроизвольное – оно возникает без всякого намерения человека, без заранее поставленной цели и не требует волевых усилий. *Например, человек слушает интересный рассказ, смотрит захватывающий его кинофильм, читает занимательную книгу, у него возникает сосредоточенное, устойчивое внимание — ему для этого не надо заставлять себя усилием воли быть внимательным.*

2.Внимание произвольное - оно возникает вследствие сознательно поставленной цели и требует волевых усилий. Поддержание произвольного внимания зависит от ряда условий: осознание долга и обязанности в выполнении данной деятельности; привычные условия работы, создание благоприятных условий для деятельности, т. е. исключение отрицательно действующих посторонних раздражителей и др.

3.Послепроизвольное внимание – оно возникает на основе произвольного внимания, после него. *Например, при написании сочинения сначала мы делаем большие усилия, чтобы заставить себя работать (произвольное внимание), но постепенно мы увлекаемся и пишем уже охотно.*

Свойства внимания:

Сосредоточенность внимания — это удержание внимания на одном объекте или одной деятельности при отвлечении от всего остального. *Сосредоточенность внимания обычно связана с глубоким, действенным интересом к деятельности, какому-нибудь событию или факту. Врач делает операцию. Он полностью поглощен делом, не отвлекается ни на минуту, не замечает, как течет время. В этом случае говорят о большой силе его сосредоточенного внимания.*

Устойчивость внимания — это длительное удержание внимания на предмете или какой-либо деятельности. *На неподвижном, неизменяющемся объекте пассивное внимание сохраняется примерно 5 секунд, после чего начинает отвлекаться. Если человек активно действует с объектом (например, не просто пассивно смотрит в одну точку географической карты, а изучает рельеф и ландшафт какого-либо района по карте), то устойчивое внимание может сохраняться 15—20 минут.*

Объем внимания — это количество объектов, которые воспринимаются одновременно с достаточной ясностью, т. е. охватываются вниманием одновременно. Для определения объема внимания пользуются специальными приборами — тахистоскопами (от греческих слов «тахистос» — быстрее и «скопео» — смотрю) которые дают возможность показать человеку несколько объектов (букв, геометрических фигур,) на 0,1 секунды (чтобы внимание не успело переключиться с одного объекта на другой).

Опыты показали, что объем внимания взрослого человека — от 4 до 6 объектов, школьника (в зависимости от возраста) — от 2 до 5 объектов. Это при условии, что показывают отдельные, не связанные между собой буквы.

Распределение внимания — это одновременное внимание к двум или нескольким объектам при одновременном выполнении действий с ними. Другими словами, это умение одновременно выполнять две (или более) различные деятельности. *Например, некоторые*

профессии требуют неперенного распределения внимания (медработник, учитель, летчик, дирижер и др.). Умение слушать и понимать лекцию и одновременно записывать ее совершенно необходимо студенту.

Переключение внимания — это перемещение внимания с одного объекта на другой или с одной деятельности на другую в связи с постановкой новой задачи. *Трудно назвать деятельность, которая не требовала бы такого переключения. Ведь объем внимания человека не очень велик, и только способность переключать внимание дает ему возможность познавать окружающий мир во всем его многообразии. На пульте управления атомным ледоколом находится более 250 приборов и сигнализаторов. Как же должна быть развита у дежурного на пульте способность к переключению внимания!*

-2-

Ощущение — это процесс отражения в коре головного мозга отдельных свойств предметов и явлений окружающего мира, воздействующих в данный момент на мозг человека.

При помощи ощущений мы познаем величину, форму, цвет, плотность, температуру, запах и вкус окружающих нас предметов, знакомимся с производимыми ими звуками. Ощущения дают материал для других, более сложных психических процессов — восприятия мышления, воображения.

Физиологической основой ощущений является работа анализаторов человека.

Анализатор — сложный нервный механизм, который производит анализ окружающего мира, т. е. выделяет отдельные его элементы и свойства.

Каждый вид анализатора приспособлен для выделения определенного свойства: глаз реагирует на световые раздражения, ухо — на звуковые, орган обоняния - на запахи.

Любой анализатор состоит из трех отделов:

1) периферический отдел, сюда относятся рецепторы — органы чувств (глаз, ухо, язык, нос, кожа) и специальные рецепторные нервные окончания, заложенные в мышцах, тканях и внутренних органах тела. Рецепторы реагируют на определенные раздражители, на определенный вид физической энергии и преобразуют ее в биоэлектрические импульсы, в процесс возбуждения;

2) проводниковый отдел проводит нервное возбуждение от рецепторного аппарата к центрам головного мозга. Это центостремительные нервы;

3) центральный, корковый отдел — высший отдел анализатора. Именно здесь возникают ощущения — зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные и т. д.

Различают отдельные виды ощущений:

1. **Внешние ощущения** - группа из пяти видов ощущений, которые являются отражением свойств предметов и явлений внешнего мира,— зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные и кожные.

2. **Внутренние ощущения** - три вида ощущений, отражающих состояние организма,— органические, ощущения равновесия, двигательные.

3. **Особые** - два вида особых ощущений—осознательные и болевые, где рецепторы находятся и внутри и на поверхности тела человека.

Закономерности ощущений:

1. Различают пороги ощущений. **Нижний абсолютный порог ощущений** — это минимальная величина силы раздражителя, которая вызывает едва заметное ощущение. *Не всякая сила раздражителя способна вызвать ощущение. Прикосновение пылинки нельзя почувствовать.* **Верхний абсолютный порог** — максимально допустимая величина внешнего раздражителя, т. е. такая его величина, после которой раздражитель перестает ощущаться (*звук больше скорости света*).

2. **Адаптация** (от лат. adaptare — приспособлять) - это процесс приспособления анализаторов к действующим раздражителям (температуре среды, атмосферному

давлению, влажности, освещенности и пр.). Например, мы постепенно перестаем замечать запах лекарств в аптеке, тиканье часов в комнате и др.

3. **Сенсибилизация** - повышение чувствительности в одной сенсорной системе за счет влияния слабых раздражителей в другой. Например, можно повысить чувствительность зрительного анализатора, стимулируя его слабыми музыкальными звуками, кисло-сладкими вкусовыми ощущениями и др.

4. **Синестезия** — это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора. Этот феномен важен в цветомузыке, когда каждый звук имеет определенную окраску. На практике сколько угодно встречается выражений типа «режущий звук», «сладкий запах».

-3-

Восприятие (перцепция, от лат. perceptio) - это процесс целостного отражения предметов и явлений, действующих в данный момент на органы чувств. Поэтому восприятие часто называют перцептивной системой человека.

Условно восприятие можно представить как сумму ощущений, памяти и мышления. Восприятие включает в себя ощущение и основывается на нем. Но оно не сводится к простой сумме ощущений. Это нечто целое, куда входит и воспроизведенный прошлый опыт, и процессы осмысления того, что воспринимается, и др. психические процессы. Другими словами, восприятие отличается от ощущения тем, что это активный процесс, в результате которого формируется образ объекта.

Виды восприятий:

1. Простые (зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные и кожные) - в зависимости от того, какой анализатор в восприятии играет основную роль.

2. Сложные виды — это комбинации из простых видов (восприятие учебного текста, пространства, времени и др).

Основные свойства восприятия:

1. **Избирательность восприятия** - это преимущественное выделение одних объектов по сравнению с другими. Например, студент, слушая лекцию или читая книгу, совсем не обращает внимания на то, что происходит у него за спиной. В любой момент времени человек может воспринимать только один предмет или конкретную группу предметов, в то время как остальные объекты реального мира являются фоном восприятия, т. е. не отражаются в сознании.

2. **Осмысленность** - способность осознавать объекты при восприятии, наделяя их определенным смысловым значением. Мы всегда сознательно воспринимаем предмет — это значит мысленно называем его, т. е. относим к определенной группе, классу, связываем его с определенным словом.

3. **Константность восприятия** - это относительное постоянство восприятия формы, цвета и величины предметов при изменении условий их восприятия. Например, движущийся вдали грузовой автомобиль будет восприниматься как большой объект, хотя его изображение на сетчатке глаза будет значительно меньше его изображения, как если бы он находился рядом.

4. **Целостность восприятия** — это способность восприятия мысленно достраивать до целого образа предмета даже небольшой набор элементов.

5. **Апперцепция** — зависимость восприятия от прошлого опыта человека, его направленности. Так, образы восприятия художника будут гораздо богаче при рассматривании картины, чем ребенка или взрослого, не интересующегося живописью.

6. **Иллюзорность восприятия** — это возможность восприятия дать неправильное, искаженное представление о предметах. Чаще всего мы встречаем зрительные иллюзии (черный цвет стройнит фигуру, а горизонтальные полосы на платье делают фигуру визуально шире и др).