Психічні форми освоєння дійсності

# ПЛАН

1. Відчуття та сприйняття як первинні форми відображення дійсності.
2. Пам’ять. Її види та закономірності.
3. Мислення та інтелект.
4. Відчуття і сприйняття як первинні форми відображення дійсності.

Чи задумувалися ви, як ми відчуваємо і сприймаємо навколишній світ?

Тепло і холод, кольори і звуки, запахи і смаки, гладкість і шороховатість та інші якості предметів і явищ ми пізнаємо, дякуючи особливому психічному процесу, який називається **відчуттям**.

**Відчуття** – це психічний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей предметів та явищ об’єктивного світу і станів організму при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуття.

Відчуття виникають в той момент, коли подразник діє на органи чуття. Органи чуття – єдині канали, по яких зовнішній світ проникає в людську свідомість (очі, вуха, ніс, язик, внутрішні органи, шкіра).

Як і будь-яке психічне явище, відчуття мають рефлекторну природу. Це нервовий процес, що виникає під час дії подразника на відповідний йому аналізатор.

Процес зорового відчуття не лише починається в оці, а й завершується в ньому. Те саме характерне і для інших аналізаторів.

**Аналізатор** – це складний нервовий механізм, що здійснює тонкий аналіз зовнішнього і внутрішнього середовища, що виділяє **окремі стимули**.

Аналізатор складається з 3 частин:

1. периферійний відділ (рецептори) органів чуття ока, вуха, носа, шкіри;
2. аферентні (**доцентрові**) та еферентні (**відцентрові**) нерви – це провідні шляхи, що з’єднують периферійний відділ аналізатор аз центральним;
3. Відділи головного мозку (підкіркові та кіркові) відділи аналізатора, де відбувається переробка нервових імпульсів, що надходять від рецепторів.

Для виникнення відчуття необхідна робота всього аналізатора як цілого.

В організмі функціонує система аналізаторів: 1. **екстроцептивні –**

\* зорові **відображають**

\* слухові **властивості предметів**

\*дотикові **і явищ**

\* нюхові **зовнішнього середовища**

\* смакові

1. **інтроцептивні** (розташовані у внутрішніх органах і відображають їх стан: спраги, голоду.
2. **кінестатичні й статичні**: інформація про рух і положення тіла;
3. проміжні й самостійні: температури, вібраційні, рівноваги, прискорення, больові відчуття.

Найголовніша риса відчуттів та, що вони дають інформацію про окремі якості і властивості предмета.

У реальному житті важко виділити відчуття у чистому вигляді. Вони входять у структуру більш складного психічного процесу сприйняття.

Сприйняття – це відображення предметів і явищ в цілому при їх безпосередній дії на органи чуття з розумінням цілісності відображуваного.

На відміну від відчуттів, які відображають окремі властивості і якості предметів, сприйняття завжди цілісне і предметне, воно об’єднує відчуття. О йдуть від ряду аналізаторів.

Залежно від переважаючої ролі того чи іншого аналізатора можна виділити:

зорове сприйняття (розглядання скульптури, картин...)

слухове (слухання розповіді, концерту...)

тактильне (обмацування. Доторкування)

нюхове (нюхати різні предмети)

Проте всі вони взаємодіють між собою. Для прикладу візьмемо смак і нюх, зір. Вони, за свідченням учених, розвинулися із спільного відчуття, а потім розділилися, хоч між ними залишився зв’язок. Ми вважаємо, що їжу сприяємо на смак (однакові компоненти їжі для людини і тварини). Це не зовсім точно. Якщо закрити очі, заткнути ніс, то навряд чи можливо відрізнити смак картоплі від смаку яблука, а червоне вино від кофе. Мабуть тому при риніті людина втрачає або є погіршений апетит.

Ми вважаємо свій нюховий апарат досконалим, проте людина і примати відчувають запахи гірше, ніж тварин. На думку вчених, це сталося тому, що в певний період для людини був важливим зір, тому пройшли певні зміни в будові нюхового аналізатора (але немовля скоріше впізнає матір по запаху, ніж зоровим сприйняттям. І все ж запахи людини впізнає краще при зоровій підказці. Інколи втрачається нюх (так звана аносмія – фільм “За сімейними обставинами”).

Відомо, що древня медицина використовувала запахи для діагностики різних хвороб, ми зараз повертаємося до цього.

Взагалі, із усіх відчуттів найзагадковішим вважається нюхове.

Душа належить людству і епохам.

Чому ж її так раптом потрясли

Осінні яблука, що терпко пахнуть льохом,

І руки матері, що яблука внесли (Л. Костенко)

Для багатьох людей це відчуття пробуджує найяскравіший спогад, причому достатньо, щоб всього кілька молекул аромату потрапило на слизову оболонку носа.

Якщо говорити про колір і його сприймання, то це також ціла наука.

Експериментовані дані свідчать, що під впливом червоного світла людині здається. Що час біжить скоріше. Предмети, пофарбовані в червоний колір, здаються важчими, в зелений – легшими. У кімнаті. Пофарбованій в червоний і жовтий кольори – тепліше, у синій – холодніше.

Ми проаналізували сприйняття, залежні від аналізатора.

Існують ще сприйняття

простоту, часу, руху, предмета, мови, музики, людини людиною.

В цих і видах сприйняття багато суб’єктивного. Залежно від настрою, досвіду, захопленістю справою тощо. (жаба – натур., з відрад. – гіперст. Дитина – цікав.). Існує термін “психологічна хвилина” – вона може бути сприйнятою довшою чи коротшою від астрономічної (хвилина сидіння на розжареній плиті і хвилина побачення закоханих).

Нудний виступ чи кінофільм, книга – хоч би скоріше закінчилася!

Заповнена хвилина – довга, а заповнені дні – здається, що минають дуже швидко.

Цікавим процесом є сприйняття людини людиною.

Існують такі закономірності.

1. ефект первинності – найперша інформація про незнайому людину. Як правило, має велике значення. Можна, звичайно, помилитися, даючу характеристику людині, яку побачив перший раз (“кохання з першого погляду”).
2. ефект ореолу – про людину, яка характеризується позитивно важче сказати гірке слово, ніж про ту, яка не має доброї репутації. (Інколи молодий лікар може зробити блискучу діагностику, але ще не має “Ореолу майстра”, тому частіше звертаємося до досвідченого, якому також не все вдається).
3. “ефект новизни” – нове враження про знайому людину.

В народі:

“По одежі зустрічають – по розуму проводжають”

1. стереотипи: бухгалтери – нудні, учителі – моралісти; українці – щедрі. Стереотипи шкідливі.

Особливо слід наголосити на такі якісні характеристики сприйняття:

повноту, глибину, точність образу сприйнятого.

У будь-якій діяльності, а особливо у навчальній, від якості сприйняття значною мірою залежить багатство знань і умінь людини.

При цьому слід враховувати такі важливі психологічні фактори: настанова (установка) на сприймання, інтерес, значимість інформації, що сприймається.

Добре, якщо установка позитивна (ця інформація важлива, необхідна, матеріал доступний для розуміння; негативна інформація непотрібна). Матеріал сприймається набагато ефективніше, якщо до нього проявляється зацікавленість, інтерес.

При сприйманні важливе значення мають фон і фігура – тобто вміння виділяти із загального найважливіше.

Наприклад, для кращого опрацювання свого конспекту кожному із вас необхідно зробити поля, виділяти абзаци – ні в якому разі текст не повинен бути суцільним, терміни виділяти червоним (або іншим відмінним від синього) кольором, залишати місце після кожного питання для нової інформації – в науці відбуваються відкриття, - цікавих фактів. Скорочення повинні бути зрозумілими, бажано завести на початку зошита словничок скорочень.

#### Властивості сприйняття

1. **Предметність** – різні за якістю відчуття поєднуються і дають інформацію про річ, що має певне призначення (яблуко - червоне, гладке, пахуче, кругле, велике).
2. **Цілісність та структурність** – предмет чи явище сприяється цілісно, якщо випадають окремі елементи (намальований силует – ми сприймаємо людину). Одна і та ж мелодія на різних музичних інструментах та в різних регістрах сприймається однаково).
3. **Константність (постійність)** – при зміні умов спостереження предмет сприймається однаково (дім з висоти ми сприймаємо як дім, а не сірникову коробку – тут включаються інтелектуальні можливості, досвід).
4. **Вибірковість** – найпотрібніші деталі цілого завжди сприймаються виразніше.

Усім людям в певних умовах властиве неадекватне, помилкове відображення предметів, яке називається ілюзією.

Наприклад, світлі предмети здаються більшими в порівнянні з темними: сидячи в поїзді, який стоїть, дивлячись на інший поїзд поруч, який їде, людина сприймає свій поїзд, як такий, що рухається.

Ілюзії слід відрізняти від галюцинацій.

Галюцинації – це патопсихологічний симптом. Під час галюцинацій людина нічого не сприймає, це слід минулого сприяння, хворобливе уявлення, що виникає в свідомості. Людині здається, що вона бачить або чує те, чого нема, може відчувати, що хтось доторкнувся до неї (хоч нікого нема), чути запах в той час, як ніщо не пахне. При цьому, закривши очі, людина продовжує бачити, заткнувши вуха, чути. (Пригадайте “Кайдашеву сім’ю”. Старий Кайдаш бачив чортів, наказував жінці змести їх віником. Слід зважити на те, що кожна людина має свої індивідуальні особливості сприймання. Відповідно до цього людей можна поділити на такі типи:

Аналітичний – схоплюють більше деталі, ніж в цілому предмет.

Синтетичний – схоплюють предмет в цілому.

Аналітико-синтетичний – здатність сприймати як деталі, так і предмет в цілому.

Сприймання, яке носить цілеспрямований характер, називається спостереженням.

Спостережливість – цінна властивість особистості, яку необхідно розвивати.

Сенсорна деривація – людині потрібні відчуття і сприйняття.

Аналізатори взаємодіють між собою. Ця взаємодія виявляється в так званій компенсації.

**Компенсація** – підвищення чутливості одних аналізаторів при втраті чутливості іншими.

(У сліпих – надзвичайно розвинені слухові і тактильні, у глухих – чуття вібрації. Є випадки, коли людина, яка втратила слух, може слухати музику, поклавши руку на інструмент.

Цікавим є і феномен адаптації.

**Адаптація** – це зміна чутливості аналізатора відповідно до сили подразника. Вона настає при тривалих подразненнях і буває позитивною (в темряві – після світла – людина не бачить, але через короткий час ”око” пристосовується і, наприклад, в кінотеатрі людина легко знаходить своє місце).

**Негативна** – звикання до шуму, вібрації, різкого світла, запаху (не помічаєш їх) веде до різних порушень, а іноді й до хвороби.

У молодих людей, які постійно працюють під гучну музику, погіршується слух; перебувають в яскраво або тьмяно освіченому приміщенні – погіршується зір і п.п. Тому слід дотримуватися гігієнічних вимог для того, щоб зберегти своє здоров’я. Статистика свідчить, що кожний 5 юнак допризовного віку має певні вади, пов’язані із зором, слухом.

2. Пам’ять, її види та закономірності.

Пам’ять – це психофізіологічний процес, що виконує функції: **а) запам’ятання; б) збереження; в) відтворення; г) забування досвіду особистості.**

### Процеси пам’яті називають мнемічними

(**Мнемозина** – богиня пам’яті).

Є кілька класифікацій пам’яті.

**І. За характером психічної активності.**

**Моторна (рухова)** – це запам’ятання, збереження і відтворення рухів та їх систем.

Ознакою доброї рухової пам’яті є фізична спритність, танці, спортивна тощо.

**Емоційна** – пам’ять на пережиті почуття. Давні події переживаються. Як раніше. (Місячний співом бум наповнений сад).

**Образна** – залежно від аналізатора – зорова, слухова, тактильна, нюхова, смакова.

**Ейдетична вид образної пам’яті** – надзвичайно точне образне відтворення предмета при його відсутності (властива підліткам, людям, які ізольовані тривалий час).

**Словесно-логічна** – думки, втілені у форму мови (осмислене запам’ятання)

**ІІ. За характером мети діяльності.**

Довільна, мимовільна, після довільна.

Кожній людині притаманні всі названі види пам’яті, але, звичайно, домінує один: у художника – образна, у лектора – словесно-логічна, в актора – емоційна, у спортсмена – рухова.

У процесі навчання важливо об’єднати всі ці види.

Сучасні психологи виділяють 3 види пам’яті щодо часу, протягом якого зберігається інформація (за тривалістю утримання інформації).

Це довгочасна – найбільш поширений засіб збереження інформації (тобто на тривалий період).

Короткочасна – це ніби відлуння тільки що сприйнятого. Її образи на диво близькі до оригіналу. При сильних сторонніх подразниках вони швидко зникають. Не залишаючи сліду. Якщо умови сприятливі, то образи короткочасної пам’яті закріплюються і стають надбанням довгочасної пам’яті. Специфіка оперативної пам’яті полягає в тому, що вона обслуговує тільки певні дії, які використовуються і стають непотрібними. ( В задачі на 3 дії нам найважливішим є останній результат, а 2 проміжних в підсумку вже не відіграє ніякої ролі. Це, за твердженням дослідників, - ділова пам’ять.

Відповідно до мети запам’ятання виділяють: (за характером мети діяльності) **мимовільну** – інформація запам’ятовується без спеціально поставленої мети;

**Довільну** – постав лан мета, треба докласти зусиль, щоб запам’ятати.

**Післядовільну** – поставлена мета, але людина так захопилася інтел. діяльністю, що за мету забула (читає чи пише із задоволенням).

## ЛІТЕРАТУРА

Коломинський Я.Л. Человек: психология. – М., 1986.

Леви В. Охота за мыслью. – М., 1967.

Психологія: підручник /Під ред. Трофімова Л. – К., 1998.

Чайченко Г.М. Фізіологія вищої нервової діяльності. – К, 1993 .

Шостак В.І. Природа наших відчуттів. – К., 1989.