

# Методи підвищення ефективності пізнавальних процесів



Підготувала  
студентка 22 групи  
Жукова Анастасія

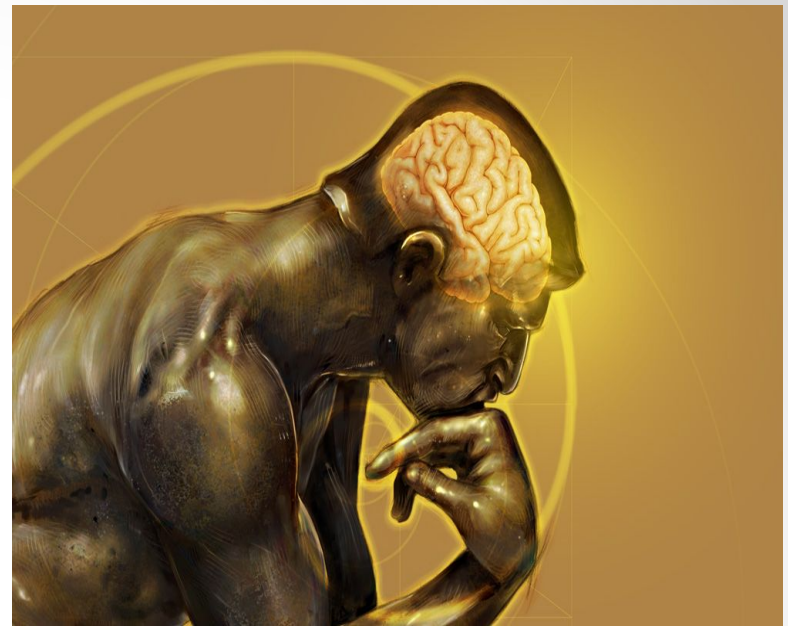
Пізнавальна діяльність - чуттєві і раціональні форми оволодіння дійсністю:

- 1) відчуття (їх класифікація, пороги чутливості, компенсація, адаптація, сенсорна депривація);
- 2) сприймання (їх класифікація, предметність, цілісність, апперцепція, константність, категоріальність);
- 3) види та властивості уяви;
- 4) поняття про пам'ять та її види, сконцентрованість, інтенсивність) мислення, його форми і види;
- 5) поняття про увагу;
- 6) мислення, його форми і види;
- 7) поняття про уявлення та його види;
- 8) інтуїція.



## **Пізнавальна діяльність: чуттєві і раціональні форми оволодіння дійсністю**

Серед пізнавальних процесів виділяють відчуття і сприймання, пам'ять, увагу і уяву, мислення, уявлення та інтуїцію. Науково-психологічний підхід вимагає аналітичного розгляду цих процесів пізнання, хоча у реальному психічному житті всі ці процеси злиті і залежать від індивідуальних особливостей людини, її мотивів та цінностей





*Відчуття* - це найпростіший психічний процес, який є відображенням мозком окремих властивостей предметів та явищ, а також внутрішнього стану організму при безпосередньому діянні матеріальних подразників на відповідні рецептори. Образи відчуттів виконують регулюючу, пізнавальну та емоційну функцію.

## Існують різні класифікації відчуттів

- зорове відчуття,
- слухове,
- вестибулярне,
- смакове,
- нюхове,
- шкірне,
- рухове ( дає відчуття про роботу опорно-руховий апарат) ,
  - вісцеральне ( або відчуття внутрішніх органів: артеріального тиску, перепадів температури, відчуття голоду, спраги, наповненості сечового ліхура тощо).



**Компенсація** - це коли втрата одного виду чуттєвості заміщується розвитком інших видів чуттєвості (наприклад, відомі випадки, коли люди, які втратили зір, займалися скульптурою, у них було високо розвинене відчуття на дотик); у глухих розвивається вібраційна чуттєвість (для цього вони кладуть руку на музичний інструмент або горло співрозмовника)



**Адаптація** (або пристосування до середовища) - пристосування органу чуття до подразника. Супроводжується як повним зникненням відчуття у процесі тривалої дії подразника (наприклад, якщо довго тримати у роті їжу, інтенсивність смакового відчуття слабне і може згаснути зовсім), так і притупленням відчуття (наприклад, коли із темної кімнати потрапляєш у сліпуче освітлену - якийсь час нічого не бачиш).

**Предметність** сприймання виявляється у співвіднесенні відомостей про об'єкти із самими об'єктами як носіями певної інформації. Предметність звично визначається не в зовнішньому вигляді, а у відповідності з тим, як предмет застосовується на практиці (наприклад, цегла і блок вибухівки можуть виглядати і бути на дотик як дуже схожі).

***Цілісність сприймання*** - це відбиття не окремих властивостей предмета, а цілісного образу предмета.

***Константність сприймання*** - це збереження незмінних властивостей предмета, незалежно від того, з якої відстані, під яким кутом зору, при якому освітленні та інших умов, предмет сприймається.



***Апперцепція*** - це залежність сприймання від минулого досвіду і індивідуальних особливостей людини. Якщо один і той же фільм разом будуть дивитись трьохрічний малюк, першокласник, підліток і юнак, то їх сприймання будуть різними.

***Категоріальність сприймання*** - це віднесення одиничного до типового.

Відображуючи предмети та їх властивості, сприймання та відчуття являють собою різні за повнотою, глибиною й адекватністю ступені чуттєвого пізнання. Але значення відчуттів та сприйняття в діяльності людини не обмежується інформуванням про події у внутрішньому та зовнішньому середовищі. Чуттєвий образ для людини є сигналом про значущість цих подій і, отже, регулятором її поведінки.

## Види та властивості уяви

**Уява** - це образ того предмета, який колись діяв на органи відчуття людини і потім відновився по збережених у мозку зв'язкам. Уява не пов'язана із наявністю предмета і його дією на органи відчуття. Уява стає доступною іншим через словесний опис або графічне зображення. Уява - це узагальнений образ дійсності, який зберігає його важливі властивості. Наприклад, якщо сказати яблуко, у кожного виникне свій образ яблука, але у всіх образах буде те спільне, під яким і розуміється плід, про який йдеться, а не, скажемо, груша.

Особливу групу уяви складають образи, створені суспільством у процесі розвитку науки і культури (картини, скульптура, геометричні фігури, формули тощо).

*Пам'ять* - це процес організації і збереження минулого досвіду, що робить можливим його повторне використання у діяльності або повернення у сферу свідомості. Процеси сприймання залишають після себе „слід” у мозку, суть котрих складається у здібності відтворювати образи предметів, які у даний момент не діють на людину. Пам'ять грає дуже важливу пізнавальну роль. Вона поєднує минуле і теперішнє в одне органічне ціле. У пам'яті виділяються 3 процеси: запам'ятовування (уведення інформації у пам'ять), збереження (удержання інформації у пам'яті) і відтворення (витягнення потрібної інформації із пам'яті)



**Увага** - це психічний процес, який є не самостійною формою відбиття, а організацією тих чи інших форм відбиття (відчуттів, сприймань, пам'яті, мислення, уявлення, емоцій і почуттів), в результаті якого щось відбивається у свідомості більш чітко, а інше менш чітко. Увага - це спрямованість і зосередженість свідомості на певному об'єкті. Зовнішньо увага виглядає у специфічній позі, особливій міміці, у рухах. Поза частіше усього характеризується гальмуванням рухів, спрямованістю органів відчуттів на об'єкт (якщо він даний у сприйманні).



*Активність* особистості має велике значення для стійкості уваги.

Діяльність може проявлятися у зовнішньо висловлених практичних діях з об'єктами уваги або у внутрішній розумовій діяльності, пов'язаній з вирішенням задач, що вимагають найбільш повного відбиття об'єктів уваги. При збереженні загальної спрямованості діяльності об'єкти дії, самі дії, операції можуть змінюватися із зміненням завдання діяльності, що і є умовою тривалого зосередження уваги.



## **Форми мислення та його різновиди**

Результати процесу мислення (думки) існують у формі суджень, міркувань, умовиводів і понять.

Судження - це форма мисленнєвого відображення, яка полягає в запереченні або утвердженні будь-якого факту, зв'язку чи відношення між предметами та явищами.

Міркування - це низка пов'язаних суджень, скерованих на те, щоб з'ясувати істинність якоїсь думки, довести її або заперечити.

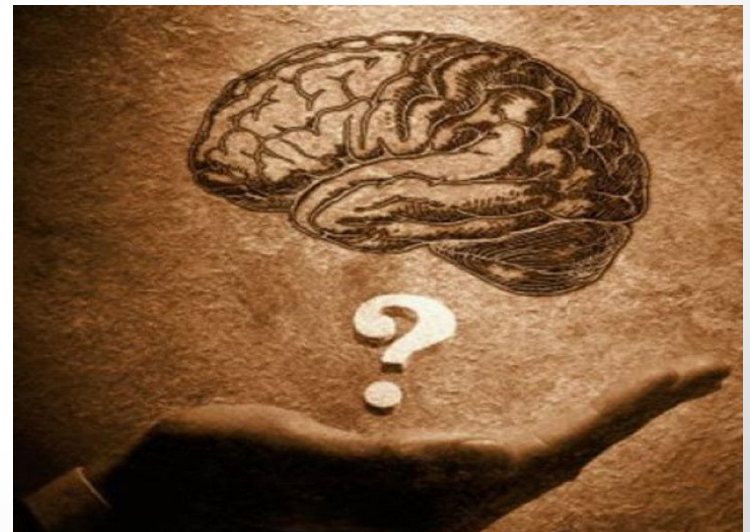
Умовиводом називають таку форму мислення, в якій ми з одного або кількох суджень виводимо нове. В умовиводах через уже наявні в нас знання ми здобуваємо нові.

Поняття - елемент думки, слово - елемент мови. Немає поняття без слова, але не кожне слово - це поняття.



Поняття — форма мислення, яка відображає предмети в їх загальних та істотних ознаках.

Ознаками вважають усе те, чим предмети відрізняються один від одного або подібні між собою. Істотними називають таку сукупність ознак предмета, кожна з яких необхідна, а всі разом достатні, щоб відрізнити даний предмет (чи множину предметів) від будь-якого іншого.





Інтуїція – здатність безпосереднього пізнання істини без будь-якого зв'язку з чуттєвим і раціональним пізнанням; має підсвідомий характер, усвідомлюється лише результат; здогад, проникливість, чуття.



Останні дослідження у теоретичній фізиці (теорія поля, теорія вакууму), у фізіології мозку, у парапсихології кардинально змінюють парадигму пізнавальної діяльності щодо пізнання психіки людини, коли мислення поступається відчуттю, а останнє у пізнанні душі людини може навіть дати більш істинне знання.



Дякую за увагу !