



Психологические основы познания

- *Познанием* называется процесс *отражения* мира в сознании людей. Движение мысли от незнания к знанию, от неполного и неточного знания к более полному и более точному.
- Познание осуществляется в двух основных формах: *чувственного познания* и *абстрактного мышления*.
- **Формами чувственного познания являются ощущения, восприятия, представления.**

Понятие об ощущении

В процессе человеческой деятельности происходит познание окружающего мира, т.е. его отражение. О богатстве окружающего мира мы узнаем благодаря органам чувств. С помощью органов чувств человеческий организм получает в виде ощущений разнообразную информацию о состоянии внешней и внутренней среды.

Ощущение - это простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии раздражителей на соответствующие рецепторы.

- Органы чувств получают, отбирают, накапливают информацию и передают ее в мозг, который получает и перерабатывает этот огромный и неиссякаемый поток. В результате возникает адекватное отражение окружающего мира и состояния самого организма.
- **Органы чувств** - это единственные каналы, по которым внешний мир проникает в человеческое сознание. Они дают человеку возможность ориентироваться в окружающем мире. Человеку все время необходимо получать сведения об окружающем мире. Приспособление организма к окружающей среде, понимаемое в самом широком смысле слова, предполагает постоянно существующий баланс между средой и организмом.

● Виды ощущений

● выделяют **три основных класса ощущений**:

● 1) *экстероцептивные*, возникающие при воздействии внешних раздражителей на рецепторы, расположенные на поверхности тела, в свою очередь, экстероцептивные ощущения делятся на два подкласса: *дистантные* (зрительные, слуховые) и *контактные* (осязательные, вкусовые) .

● 2) *проприоцептивные* (кинестетические), отражающие движение и относительное положение частей тела благодаря работе рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях и суставных сумках;

● 3) *интероцептивные* (органические), сигнализирующие с помощью специальных рецепторов о протекании обменных процессов во внутренней среде организма (боли, равновесие, ускорение).

- Рассмотрим подробнее некоторые **виды ощущений**.
- **Органические ощущения** (голод, жажда, ощущения, идущие из сердечно-сосудистой, дыхательной системы тела: смутные, плохо различимые ощущения, составляющие чувственную основу хорошего или плохого самочувствия).
- **Кинестетические ощущения** всегда в той или иной мере участвуют в выработке навыков. (важны для автоматизации движений человека).
- **Осязание** - отличается от кожных ощущений особенно активным характером. Познание окружающего мира совершается в процессе движения, переходящего в сознательно целенаправленное действие ощупывания, действительного познания предмета. Обычно осязание у человека функционирует в связи со зрением и под его контролем.

● Понятие восприятия

● **Восприятие** - целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств. В отличие от ощущений, восприятие отражает предмет в целом, в совокупности его свойств. Восприятие - это не сумма отдельных ощущений, а качественно новая ступень чувственного познания.

● Специальных органов восприятия нет. Материал для восприятия дают анализаторы. В основе восприятия лежат сложные системы нервных связей. Восприятие есть результат синтетической деятельности коры, связь различных ощущений.

- Наиболее распространены такие виды, как *зрительные, слуховые, осязательные* восприятия. Сложные виды восприятия представляют комбинации, сочетания различных видов восприятия.
- Например, восприятие учебного текста при его чтении вслух есть сочетание зрительного и слухового восприятий. Восприятие в процессе труда в школьной мастерской есть сочетание зрительного, слухового, осязательного восприятий.

- *Восприятие* зависит от прошлого опыта субъекта. Чем богаче опыт человека, тем богаче его восприятие, тем больше он увидит в предмете. Содержание восприятия зависит и от поставленной перед человеком задачи. Существенным фактором, влияющим на содержание восприятия, является установка субъекта. В процессе восприятия участвуют и эмоции, которые могут изменить его содержание.
- Таким образом, мы видим, что восприятие - активный процесс, которым можно управлять.

● Общая характеристика внимания

- *Внимание* - направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других, предполагающее повышение уровня всей психической активности человека.
- *Направленность* проявляется в избирательности, в произвольном или непроизвольном выборе, выделении объектов, соответствующих потребности субъекта, целям и задачам его деятельности.
- *Сосредоточенность* (концентрация) на одних объектах предполагает отвлечение от всего постороннего, временное игнорирование других объектов.
- Благодаря этому отражение становится более ясным и отчетливым, представления и мысли удерживаются до тех пор, пока не завершится деятельность, не будет достигнута ее цель. Тем самым обеспечивается контроль и регуляция деятельности.

По характеру происхождения и способам осуществления выделяют **основные виды внимания**:

1. *Непроизвольное внимание.* Возникает и поддерживается независимо от сознательных намерений и целей человека.

Основная функция – быстрая и правильная ориентация в постоянно меняющихся условиях среды, выделение тех объектов среды, которые в данный момент могут иметь наиболее важный жизненный смысл.

2. *Произвольное внимание.* Возникает, поддерживается и направляется сознательно поставленной целью, требует волевой регуляции, использования специальных механизмов сосредоточения для его поддержания.

Благодаря произвольному вниманию, человек способен активно и избирательно «извлекать» из памяти нужные ему сведения, выделять главное, принимать правильные решения, решать задачи.

Основные свойства внимания

Внимание характеризуется различными качественными проявлениями

Устойчивость характеризуется *длительностью и степенью концентрации.*

Переключение - скорость произвольного переноса внимания с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на другой.

Отвлечение - непроизвольное перемещение внимания с основной деятельности на объекты, не имеющие значения для ее успешного выполнения

Распределение - способность удерживать в сфере внимания одновременно несколько разнородных объектов, одновременно выполнять несколько видов действий.

Объем – определяется количеством объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно в течение около 0,1 сек. У большинства людей он равен 7 ± 2 отдельных объекта (объект – распределение).

Основное условие расширения объема – умение группировать, систематизировать воспринимаемый материал.

В трудовой деятельности все эти свойства находятся в единстве, переключение может переходить в распределение и т.д.

● *Расстройства внимания:*

- *Рассеянность* – неспособность к длительному интенсивному сосредоточению, легкая и частая отвлекаемость, в результате снижение работоспособности, неорганизованность. Причина может быть в воспитании. Следовательно, нужно формировать волевые качества. Может быть дело в состоянии здоровья, в расстройствах нервной системы, в эмоциональном возбуждении, переутомлении.
- *Чрезмерная подвижность* – постоянный переход от одного вида деятельности к другому.
- *Инертность* – патологическая фиксация на ограниченном круге