

Ес психологиясы

Орындаған: 6М011600-География
мамандығының
I-курс магистранты **Нұрман Ермұхан**

Барлық психикалық құбылыстар еске сүйенеді және ес негізінде жүзеге асады. Орыс физиологі И.М.Сеченов айтқанындай: "Ес барлық психикалық дамудың негізінде жатады". Егер сезімдеріміз, ойларымыз немесе әрекеттеріміз сақталынбаса, олардың байланысуы мен әрекеттесуі мүмкін болмас еді.

С.Л.Рубинштейн айтқандай: "Біз еске ие болмасақ бір сәттік тіршілік иесі болар едік. Біздің өткен өміріміз болашағымыз үшін жоқ болар еді".

Естің жүйке жүйелік жағынан физиологиялық негіздері, ол ми үлкен жарты шарлар қыртысымен күрделі әрекетпен байланысты болады. Сыртқы тітіркендіргіштер мида өзіндік "іздер" қалдырып отырады. Бұны ашқан И. П.Павлов болды, ол естің негіздерін шартты рефлексстермен түсіндірген. Мысалы,итке тамақ беру алдында шартты қоздырғыш ретінде жарықпен әсер етуді қолдансақ,осындай бірнеше қайталанудан иттің аузынан сілекей аға бастайды, яғни шартты рефлекс қалыптасады.

Ес туралы көптеген теориялар бар. Олар ес құбылысын әр түрлі жағынан қарастырған әрі түсіндірген. Солардың ішінде алғашқы рет Аристотель ұсынған, бірақ өзінің көкейтестілігін осы күнге дейін әлі де жоғалтпаған ассоциациялық теория. Аристотель біздің елестеріміздің бір-бірімен байланысуына мүмкіндік беретін принциптерді табуға тырысқан.

1. *Ерікті* және *еріксіз* ес түрлері. Сонда, белгілі мақсат қоймай-ақ, арнайы есте қалдырмай-ақ есте сақтауды мен жаңғыртуды, **еріксіз ес** деп атайды. Еріксіз ес көбінесе балаларда балалық шағында кездеседі бірақ өсе жоғалып кетпейді. Мысалы, жаңадан әсер еткен, қызықтырған бейнелер, адам арнайы мақсат қоймасада, еріксіз есте қалып отырады.

Мақсат қойып, арнайы әрекеттерді қолданып жатып есте сақтағанды *ерікті ес* деп атайды. Адамға қажетті деп тапқан нәрселерді еске сақтау үшін арнайы амалдарды қолданады, ерікті есте қалдырғанды жиі қажет етеді.

Логикалық ес. Бұл есте сақтау амалында логикалық түсінуді, жүйелеу, негізгі логикалық компоненттерді бөліп шығару, солардың араларында мәндік байланыстарды табу жасалынады. Сонда есте сақтаудың нәтежиелігі, механикалық еске сақтаудан, 20 есе өседі екен. Біздегі ой, ұғым, пікір ой қорытындылары сияқты түрлі формалар арқылы із қалдыруын *сөздік-мағыналық* ес деп атайды, ойткені ойдың қандай формасы болмасы да тілмен, сөзбен байланысты болады.

Механикалық ес. Мұндай есте қалдыру ешбір өзгеріссіз, дәлме-дәл қайталауды көздейді. Мысалы, түрлі ережелерді жаттау барысында механикалық сақтауды қолданады. Бұған көп күш кетеді және сапасы төмен болады.