

Психические процессы



ОЩУЩЕНИЯ

- Ощущения - простейший психический процесс, представляющий собой психическое отражение отдельных свойств и состояний внешней среды, субъектом внутренних или внешних стимулов и раздражителей при участии нервной системы
- Ощущения являются чувственным отображением объективной реальности.

● Физиологическая основа
ощущений – деятельность
сложных комплексов
анатомических структур
названных И.П. Павловым –
анализаторами.

Анализатор - это активный орган, рефлекторно перестраивающийся под воздействием раздражителей, поэтому ощущение не является пассивным процессом, оно всегда включает в себя двигательные компоненты.

Ощущения:

- Сенсорные и субсенсорные
- Дистантные и контактные
- Интероцептивные,
экстероцептивные и
проприоцептивные

- Сенсорные – это осознаваемые ощущения. Человек имеет связанные с ними переживания, может их описать и передать информацию о них другим людям.
- Субсенсорные – это неосознаваемые ощущения. Они вызывают в организме человека те же самые реакции, которые связаны с сенсорными ощущениями, но эти реакции не представлены в сознании человека в виде специфических переживаний, характерных для сенсорных ощущений.

- Дистантные – это ощущения, порождаемые источником энергии, находящимися на расстоянии от поверхности тела человека.
- Контактные – это ощущения, возникающие при непосредственном контакте источника энергии с поверхностью тела.

- Интероцептивные – ощущения, связанные с работой рецепторов, расположенных во внутренних органах тела.
- Экстероцептивные – это ощущения, возникающие при участии работы рецепторов, располагающихся близко к поверхности тела.
- Проприоцептивные – ощущения, связанные с работой рецепторов человека, размещенных в мышцах и связках.

Ощущения по качеству:

- Зрительные
- Слуховые
- Осязательные
- Обонятельные
- Вкусовые
- Двигательные
- Ощущения равновесия

Основные свойства ощущений

- Качество
- Интенсивность
- Продолжительность и пространственная локализация
- Абсолютный и относительный пороги ощущений

● **Качество** - это свойство, характеризующее основную информацию, отображаемую данным ощущением, отличающую его от других видов ощущений и варьирующую в пределах данного вида ощущений.

* Например, вкусовые ощущения предоставляют информацию о некоторых химических характеристиках предмета: сладкий или кислый, горький или соленый.

Интенсивность - количественная характеристика, которая зависит от силы действующего раздражителя и функционального состояния рецептора, определяющего степень готовности рецептора выполнять свои функции.

* Например, если у вас насморк, то интенсивность воспринимаемых запахов может быть искажена.

Продолжительность ощущений - это временная характеристика возникшего ощущения. Она также определяется функциональным состоянием органа чувств, но главным образом — временем действия раздражителя и его интенсивностью.

Пространственная локализация

Анализ, осуществляемый рецепторами, дает нам сведения о локализации раздражителя в пространстве, т. е. мы можем сказать, откуда падает свет, идет тепло или на какой участок тела воздействует раздражитель.

Абсолютный порог ощущений

Минимальная величина раздражителя, при котором впервые возникает ощущение, называется абсолютным порогом ощущения.

Относительный порог ощущений

Минимальное различие между раздражителями, которое дает едва заметное различие ощущений, называется порогом различения.



ВОСПРИЯТИЕ



**Восприятие - это процесс
познания (отражения)
окружающего мира в виде
целостных предметов и явлений.**

Отличительные свойства ощущений от восприятия:

- Восприятие – субъективно соотносимое с действительностью, представленное в форме целостных предметов и явлений.
- Объективация.
- Целостный образ.
- Необходимость в совершении встречной активности, направленной на исследование.
- Восприятие – осмысленное.
- Свойства образа, складывающиеся в процессе восприятия.

Свойства восприятия:

- **Предметность** – это способность человека воспринимать мир в форме отделенных друг от друга в пространстве предметов, и относить к ним связанные с ними ощущения.
- **Целостность** образа восприятия выражается в том что он возникает сразу.
- **Константность** – относительное постоянство при изменяющихся условиях восприятия.
- **Категориальность** – всегда носит обобщенный характер, и отраженный в нем предмет представлен в наиболее общих его свойствах и человек обозначает образ предмета словом-понятием.

Виды восприятия

- Зрительное
- Слуховое
- Осязательное
- Восприятие пространства, движений и времени

* Восприятие пространства включает в себя оценки человеком формы, величины, расстояния до предметов, между предметами.



ВНИМАНИЕ



Внимание – процесс, который способствует отбору одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорированию другой.

Основные свойства внимания:

- **Устойчивость** проявляется в способности внимания в течение длительного времени сохраняться на более или менее постоянном уровне.
- **Концентрация** проявляется в способности внимания собраться, ограничиться, сконцентрироваться на чем-то одном, отвлекаясь от всего остального.
- **Переключаемость** понимается как перевод внимания с одного предмета на другой, переключение с одного вида деятельности на другой.

- **Распределение** внимания проявляется в его способности распределяться между несколькими объектами или распространяться на значительную часть пространства.

Объем внимания – его количественно-качественная характеристика, такая, которая определяется количеством предметов, которые человек способен одновременно удерживать в сфере своего внимания.

Виды внимания

- **Непроизвольное** – не предполагает участие воли человека в процессах, управляющих вниманием и регулирующих его.
- **Произвольное** – связано с участием воли в процессах памяти. В этом случае человек сознательно и целенаправленно обращает свое внимание на какой-либо объект, удерживает его во внимании в течение определенного времени.

- **Непосредственное** - внимание, которое порождается, удерживается и регулируется напрямую только тем объектом, на который оно непосредственно направлено.
- **Опосредованное** – привлекается и регулируется не тем объектом, на который оно непосредственно направляется, а чем-либо другим.
- **Послепроизвольное** – появляется у человека спустя некоторое время после того, как он произвольно удерживал свое внимание на чем-либо.



ПАМЯТЬ



Память – это способность к получению, сохранению и воспроизведению человеком полезного для жизненного опыта.

Виды памяти и их особенности

- **Мгновенная** – самая короткая по времени сохранения информации память, способная удерживать точную и полную картину воспринимаемого органами чувств лишь в момент восприятия.
- **Кратковременная** – способна сохранять информацию на протяжении 15-30 с после прекращения ее восприятия человеком.
- **Оперативная** – память, рассчитанная на сохранение информации в течении заранее определенного, известного срока времени, с последующим забыванием информации.

- **Долговременная** – способная хранить информацию в течение длительного, практически не ограниченного срока.
- **Генетическая** – память, в которой информация хранится в генотипе, передается и воспроизводится по наследству, автоматически, в следующих поколениях людей.
- **Зрительная** – включает в себя процессы сохранения и воспроизведения информации в виде зрительных образов.
- **Слуховая** – память, связанная с запоминанием и точным воспроизведением разнообразных звуков.

- **Двигательная** – запоминание и воспроизведение с достаточной степенью точности разнообразных движений.
- **Осязательная** – память на ощущения, получаемые с помощью кожи.
- **Обонятельная** – память на запахи.
- **Вкусовая** – память на вкусовые ощущения.

- **Произвольная** – отличается тем, что при ее использовании процессы запоминания и воспроизведения материала происходят на сознательной, волевой основе.
- **Непроизвольная** – сохранение или воспроизведение материала происходят как бы сами собой, помимо желания и воли человека.

- **Непосредственная** – память, связанная с включением процессов памяти при прямом, непосредственном воздействии того, что запоминается или припоминается, на органы чувств человека.
- **Опосредованная** – память, предполагающая использование разнообразных мнемотехнических средств для управления всеми процессами памяти.



МЫШЛЕНИЕ

Мышление является высшим познавательным психическим процессом. Суть данного процесса заключается в порождении нового знания на основе творческого отражения и преобразования человеком действительности.

По продукту мышление разделяют:

- **Теоретическое** – мышление, с помощью которого одни знания выводятся из других знаний путем оперирования понятиями, в содержании которых эти знания представлены.
- **Практическое** – предполагает реальные действия человека с материальными предметами.
- **Творческое (продуктивное)** – мышление, в результате которого человек получает новые знания, придумывает или создает нечто такое, что до него еще не придумывали.
- **Нетворческое (репродуктивное)** – открывающее для человека уже известные знания.

По характеру действий, включенных в процесс мышления:

- Мышление, совершаемое в уме (с помощью действий с образами или понятиями)
- Мышление, совершаемое с помощью практических действий.

По использованию логики мышления:

- **Логическое** – развернутое, строго последовательное мышление, в ходе которого человек неоднократно обращается к использованию логических операций и умозаключений.
- **Интуитивное** – мышление, в котором человек в поиске истины руководствуется не логикой, а тем, что называют здравый смысл.

По типу решаемых задач:

- Математическое
- Физическое
- Химическое
- Психологическое и др.

Также выделяют: наглядно-действенное; наглядно-образное; словесно-логическое.

Операции в логике мышления

- **Сравнение** – логическая операция, которая обнаруживает общее и различное в сравниваемых друг с другом объектах.
- **Анализ** – логическая операция расчленения сложного предмета на элементы с последующим выяснением связей, существующих между этими элементами в составе сложного целого.
- **Синтез** – операция, противоположная анализу. Заключается в соединении элементов или частей в единое целое.

- **Абстракция** – выделение какой-либо стороны или аспекта некоторого объекта или явления с целью их отдельного изучения.
- **Обобщение** – выделение общего, существенного в том или ином классе предметов или явлений.
- **Конкретизация** – логическая операция, обратная обобщению.

Формы мышления

- **Суждение** – высказывание, содержащее в себе определенную мысль.
- **Умозаключение** представляет собой серию логически связанных высказываний, из которых выводится новое знание.
- **Определение** – рассматривается как суждение о некотором классе предметов (явлений), выделяющее их наиболее общие признаки.
- **Индукция и дедукция** – способы производства умозаключений, отражающие направленность мысли от частного к общему и наоборот.



ВООБРАЖЕНИЕ



Воображение – психический процесс, порождающий образы в условиях, когда ничто, соответствующее им, не воздействует на органы чувств.

Виды воображения

- **Активное** – воображение, образы которого рождаются и изменяются с участием воли человека.
- **Пассивное** – воображение, в котором образы рождаются и изменяются спонтанно, без участия воли человека.
- **Продуктивное** – воображение, в образах которого имеется много нового (элементов фантазии).
- **Репродуктивное** – в продуктах которого имеется немало уже известного, хотя есть и отдельные элементы нового.

Разновидности воображения

- **Галлюцинации** – продукты воображения, рождаемые измененными (не нормальными) состояниями сознания человека. Такие состояния могут возникать по разным причинам: заболевание, гипноз, воздействие психотропных веществ.
- **Мечты** – продукты воображения, нацеленного на желаемое будущее. В мечтах содержатся более и менее реальные в принципе осуществимые планы человека.

- **Грезы** – своеобразные мечты, которые, как правило, являются оторванными от реальной действительности и в принципе не осуществимыми.
- Особый интерес ученых вызывают **сновидения**. Современные ученые склоняются к тому, что в сновидениях могут отражаться процессы обработки информации мозгом человека, причем содержание сновидений не только функционально связано с этими процессами, но может включать в себя новые идеи и даже открытия.

Функции воображения

- Творчески преобразовывать окружающий мир
- Саморегуляция поведения, психических процессов и состояний человека
- Формирование с его помощью внутреннего плана действий
- Планирование и программирование будущего поведения человека
- Психодиагностическая
- Основная функция воображения – участие его в творческом процессе.