Государственное бюджетное образовательное учреждения
среднего профессионального образования Ставропольского края

«Кисловодский медицинский колледж»

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСИБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ПСИХОЛОГИЯ»**

**Тема: «Познавательные процессы»**

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ :

060501«СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»

060101«ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО»

Выполнил :

преподаватель высшей

 квалификационной категории

Галстян Г.В.

ОБСУДИЛИ И РАССМОТРЕЛИ

НА ЗАСЕДАНИИ ЦМК

ПРОТОКОЛ №\_\_\_\_\_ОТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЦМК

Тохчукова Х.Р.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РЕЦЕНЗИЯ**

**на учебно – методическую разработку для студентов**

**по теме « Познавательные процессы»**

Познавательная деятельность есть всеобщая характеристики всех живых существ. Каждый вид живых существ обладает рецепторами, позволяющими организму получать ту информацию, которая наиболее полезна для его приспособления к окружающей среде, т.е. у каждого вида свое собственное восприятие реальности.

Познание человека носит целостный характер, ограничено его возможностями, определено его опытом и организует его деятельность.

В данной работе подчеркнута и отражена необходимость и практическая значимость более подробного изучения данной темы в системе подготовки будущих медицинских работников. Являясь частью многих педагогических новаций, тестовые задания, упражнения позволяют не только получить объективные оценки уровня знаний, умения навыков по преподаваемой дисциплине, но и выявить проблемы, возникающие при усвоении учебной программы.

В пособие содержится методически грамотно подготовленный теоритический материал тесты вопросы систематизированная литература и глоссарий.

Автор пособия предлагает ответы на тестовые задания для самостоятельной работы в целях проверки и закрепления полученных знаний и навыков .

Данное учебно – методическое пособие будет полезно и интересно студентам средних специальных учебных заведений по специальностям :

060501 « Сестринское дело»

060101 « Лечебное дело».

**Содержание**

1.Рецензия

2.Ведение ( пояснительная записка)

3.Федеральный государственный образовательный стандарт

4.Работа

5.Тестовые задания

6.Эталоны ответов

7.Глоссарий

**Введение**

**(пояснительная записка)**

Методическое пособие для студентов по теме « Познавательные процессы» включает в себя лекционный материал необходимый для полного изучения данной темы по курсу « Психология».

Тестовый материал, вопросы по теме позволят студентам самостоятельно проверить знания, полученные после изучения темы: «Познавательные процессы».

В результате изучения темы « Познавательные процессы» студенты должны получить прочные знания основных понятий психологии познавательной деятельности, о специфике и стадиях развития психического отражения.

Конечные результаты освоения предполагают знание студентами основных психологических категорий и понятий, теоретических подходов к изучению человека как субъекта познания. На основании изученного материала студенты должны уметь самостоятельно разбираться в постановке и решении проблем, связанных с развитием познавательных психических процессов

Изучение темы: «Познавательные процессы» формирует у студентов адекватное представление о предмете, методах и задачах психологии познавательных процессов, месте данного раздела в системе психологических знаний, базовых категориях и понятиях, основных методологических путях их решения.

В пособии представлен глоссарий, указан список литературы использованной для написания данного пособия.

Составлено в соответствии с государственными стандартами для специальностей:

060501 « Сестринское дело»

060101 « Лечебное дело».

**Федеральный государственный образовательный стандарт**

**Общая компетентность**

**Ок 3.**Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

**ОК 7.** Брать ответственность за работу членов команды (подчинённых),за результат выполнения заданий.

**Ок 4.** Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.

**Профессиональная компетентность**

**ПК 2.7.** Организовывать оказание психологической помощи пациенту и его окружающим.

**ПК 3.2.** Определять тактику ведения пациента.

**ПК 3.5.** Осуществлять контроль состояние пациента.

**Познавательные процессы**

Познавательные психические процессы являются каналами нашего общения с миром. Поступающая информация о конкретных явлениях и предметах претерпевает изменения и превращается в образ.

Все знания человека об окружающем мире являются результатом интеграции отдельных знаний, получаемых с помощью познавательных психических процессов. Каждый из этих процессов имеет собственные характеристики и собственную организацию.

Но вместе с тем, протекая одновременно и слаженно, эти процессы незаметно для человека взаимодействуют друг с другом и в результате создают для него единую, целостную, непрерывную картину объективного мира.

**Ощущение**– простейший познавательный психический процесс, в ходе которого происходит отражение отдельных свойств, качеств, сторон действительности, ее предметов и явлений, связей между ними, а также внутренних состояний организма, непосредственно воздействующих на органы чувств человека.

Ощущение является источником наших знаний о мире и самих себе. Способность к ощущениям имеется у всех живых организмов, обладающих нервной системой. Осознаваемые ощущения характерны только для живых существ, имеющих головной мозг.

 Главная роль ощущений заключается в том, чтобы быстро довести до центральной нервной системы сведения о состоянии как внешней, так и внутренней среды организма.

Все ощущения возникают в результате воздействия стимулов-раздражителей на соответствующие органы чувств. Для того чтобы ощущение возникло, необходимо, чтобы вызывающий его стимул достиг определенного значения, называемого абсолютным нижним порогом ощущения. Для каждого вида ощущений существуют свои пороги.

Классификация ощущений.

Выделяют пять традиционных классов ощущений:

- зрительные ощущения;

- слуховые ощущения;

- осязательные ощущения;

 -обонятельные ощущения;

- вкусовые ощущения.

**Зрительные ощущения.** Раздражителем для органа зрения является свет. Многое из того что мы видим, имеет какой либо цвет. Бесцветными являются только прозрачные предметы и явления.

Все цвета можно разделить на две группы : хроматические и ахроматические. К ахроматическим относятся белый, черный цвет и все оттенки серого. К хроматическим относятся все остальные.

Человек может различить до 180 цветовых тонов и более 10 000 оттенков между ними. Цветовым ощущениям может соответствовать определенный эмоциональный тон: красный – возбуждает вызывает тревогу, черный – угнетает, зеленый – действует успокаивающе.

**Слуховые ощущения.** Раздражителем для органов слуха являются звуковые волны, которые имеют чистоту колебаний, амплитуду(размах) и форму колебаний.

Слуховые ощущения отражают высоту звука, громкость, тембр, длительность. Воспринимаемые человеком звуки разделяются на: музыкальные (звук пения , игра музыкальных инструментах), шумы ( стук ,скрип , треск), и речевые.

**Осязательные ощущения (кожные) –** включают в себя три различных вида ощущений:

- Тактильные ( прикосновения и давления)

- Температурные ( тепло, холод)

- Болевые

Рецепторы кожной чувствительности расположены по телу неравномерно. Более всего скопления тактильных клеток наблюдается на ладони, на кончиках пальцев, на губах , и кончике языка.

Благодаря тактильным ощущениям мы получаем информацию о поверхности предмета : гладкая, липкая, жидкая и т.д.

Сильное давления на некоторые участки поверхности тела может вызвать болевые ощущения.

Рецепторы болевой чувствительности расположены под кожей глубже чем тактильные рецепторы . Болевая чувствительность сигнализирует о вреде наносимом раздражителем.

Температурные ощущения связаны с регулированием теплообмена , между организмом и окружающей средой . Распределение и тепловых и холодовых рецепторов на поверхности кожи очень неравномерно. Так к холоду максимально чувствительна спина , наименее кожа груди.

**Обонятельные ощущения .** частицы пахучих веществ, попадая на обонятельные рецепторы расположенные в верхней части носовой полости, вызывают обонятельные ощущения.

Обонятельные ощущения возникают из комбинации 6 основных запахов:

- Фруктовый

- Цветочный

- Смолистый

 - Пряный

 - Гнилостный

- Горелый

**Вкусовые ощущения.** Растворенные в воде или слюне вкусовые вещества, попадая на рецепторы( вкусовые почки языка), вызывают вкусовые ощущения.

Если промокнуть поверхность языка фильтровальной бумагой и положить на него кусок сухого сахара, то никаких вкусовых ощущений не возникнет. Различают 4 основных вкуса:

- Кислый

- Соленый

- Горький

- Сладкий

По характеру отражения и месту расположения рецепторов:

**- Экстроцептивные**, отражающие свойства и явления внешней среды и имеющие рецепторы на поверхности тела.

**- Интроцептивные**, имеющие рецепторы во внутренних органах и тканях тела и отражающие состояние внутренних органов.

**- Проприоцептивные**, рецепторы которые располагаются в мышцах и связках и дают информацию о движении нашего тела и его положении.

**Понятие внимания.** Психическая жизнь человека течет по определенному руслу. Эта упорядоченность достигается благодаря особому состоянию психики – вниманию.

**Внимание** –это состояние направленности и сосредоточенности сознания на каких-либо объектах с одновременным отвлечением от всего остального.

Под направленностью понимается селективный, избирательный характер протекания познавательной деятельности. Внимание может быть направлено на объекты окружающего мира (внешненаправленное внимание) или на собственные мысли, чувства, переживания человека (внутреннее, или самонаправленное, внимание).

Под сосредоточенностью подразумевается удержание внимания на одном объекте, игнорирование остальных объектов, большее или меньшее углубление в содержание психической деятельности.

Проявление внимания связано с характерными внешними проявлениями:

• имеют место движения приспособительного характера – специфическая поза всматривания, вслушивания, если внимание направлено на внешние объекты. Если же оно направлено на собственные мысли и чувства, то у человека наблюдается так называемый «отсутствующий взгляд» – глаза «устанавливаются на бесконечность», благодаря чему окружающие предметы воспринимаются неясно и не отвлекают внимания;

•все лишние движения задерживаются – для напряженного внимания характерна полная неподвижность;

•при напряженном внимании дыхание становится более поверхностным и редким; вдох делается короче, а выдох удлиняется;

•когда человека что-то удивляет, это четко выражается в мимике внимания: здесь оно обнаруживается, как писал Ч. Дарвин, «...легким приподнятием бровей. Когда внимание переходит в чувство неожиданности, то поднятие бровей становится энергичнее, глаза и рот сильно раскрываются... Степень раскрытия этих двух органов соответствует интенсивности чувства неожиданности»;

•на основе двух критериев – соотношения внешней (поведенческой) и внутренней картин внимания – профессор И.В. Страхов выделил четыре состояния внимательности: действительная и кажущаяся внимательность и невнимательность. При действительной внимательности (невнимательности) отмечается полное совпадение внешней и внутренней картин внимания, при кажущейся – их несоответствие, расхождение.

**Виды внимания.**

Принято выделять следующие виды внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

Непроизвольное внимание возникает без всякого намерения человека, без заранее поставленной цели и не требует волевых усилий.

Слово «непроизвольное» в этом словосочетании имеет несколько синонимов: непреднамеренное, пассивное, эмоциональное. Все они помогают раскрыть его особенности. Когда говорят о пассивности, имеют в виду зависимость непроизвольного внимания от объекта, который его привлек, подчеркивают отсутствие усилий для сосредоточения со стороны человека. Называя непроизвольное внимание эмоциональным, подчеркивают связь между объектом внимания и эмоциями, интересами, потребностями человека.

Выделяются две группы причин, вызывающих непроизвольное внимание. В первую группу входят особенности раздражителя, когда сосредоточение сознания на объекте происходит в силу именно этого обстоятельства:

• степень интенсивности, сила раздражителя (громкий звук, резкий запах, яркий свет). В ряде случаев важна не абсолютная, а относительная интенсивность (соотношение по силе с другими раздражителями, действующими в данный момент);

• контраст между раздражителями (большой предмет среди маленьких);

• новизна объекта – абсолютная и относительная (необычное сочетание знакомых раздражителей);

• ослабление или прекращение действия раздражителя, периодичность в действии (пауза в речи, мерцающий маяк).

Перечисленные особенности раздражителя ненадолго превращают его в объект внимания. Более длительное сосредоточение на объекте связывается с личностными особенностями человека – потребностями, интересами, эмоциональной значимостью и т. п. Поэтому во второй группе причин возникновения непроизвольного внимания фиксируется соответствие внешних раздражителей потребностям личности.

Произвольное внимание – это сознательное регулируемое сосредоточение на объекте, внимание, возникающее вследствие сознательно поставленной цели и требующее волевых усилий для его поддержания.

Произвольное внимание зависит не от особенностей объекта, а от поставленной личностью цели, задачи. Человек сосредоточивается не на том, что для него интересно или приятно, а на том, что он должен делать. Произвольное внимание – продукт социального развития. Способность произвольно направлять и поддерживать внимание развилась у человека в процессе труда, так как без этого невозможно осуществлять длительную и планомерную трудовую деятельность.

Для возникновения и поддержания произвольного внимания необходимо соблюдение некоторых условий:

• осознание долга и обязанности;

• понимание конкретной задачи выполняемой деятельности;

• привычные условия работы;

• возникновение косвенных интересов – не к процессу, а к результату деятельности;

• сосредоточение внимания на умственной деятельности облегчается, если в познание включено практическое действие;

• важным условием поддержания внимания является психическое состояние человека;

• создание благоприятных условий, исключение отрицательно действующих посторонних раздражителей. При этом надо помнить, что слабые побочные раздражители не снижают эффективность работы, а повышают ее.

Послепроизвольное внимание – это внимание, возникающее на основе произвольного, после него, когда для его поддержания уже не требуется волевых усилий. По психологическим характеристикам послепроизвольное внимание близко к непроизвольному: оно также возникает на основе интереса к предмету, но характер интереса в этом случае иной – он проявляется к результату деятельности. Это можно проиллюстрировать следующим образом: вначале работа не увлекает человека, он заставляет себя заняться ею, прилагает серьезные волевые усилия для поддержания сосредоточения, но постепенно увлекается, втягивается – ему становится интересно.

Кроме этого, выделяются еще сенсорное внимание, связанное с восприятием различных раздражителей (зрительное и слуховое); внимание, объектом которого являются мысли и воспоминания человека; индивидуальное и коллективное внимание.

**Свойства внимания.** Говоря о развитии и воспитании внимания, имеют в виду совершенствование его свойств, которые можно условно разделить на три группы: свойства, характеризующие силу, широту, и динамические свойства внимания.

Свойства, характеризующие силу (интенсивность) внимания. К ним относятся сосредоточенность и устойчивость внимания.

Сосредоточенность (концентрация) – это удержание внимания на одном объекте или деятельности, полная поглощенность явлением, мыслями. Она обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов. Показателем интенсивности является «помехоустойчивость», невозможность отвлечь внимание от предмета деятельности посторонними раздражителями.

С сосредоточенностью тесно связано такое свойство, как устойчивость – время сохранения сосредоточения, длительность удержания внимания на чем-либо, сопротивляемость утомляемости и отвлечению.

Состоянием, противоположным устойчивости, является отвлекаемость, причиной которой часто бывает непосильная и чрезмерно обширная деятельность. На устойчивость внимания значительное влияние оказывает интерес. Например, при выполнении однотипных упражнений первые из них ученик делает внимательно, сосредоточенно, а дальше, когда материал уже достаточно освоен, интерес утрачивается, ребенок работает механически, устойчивость внимания страдает.

2. Свойства, характеризующие широту внимания. Это прежде всего объем внимания, измеряемый тем количеством объектов, которые могут быть одномоментно восприняты с достаточной степенью ясности.

Внимание может очень быстро переходить от одного объекта к другому, что создает иллюзию большого объема внимания. Объем внимания взрослого человека равен «магическому числу Миллера»: 7 ± 2. Он зависит от многих обстоятельств: степени знакомости объектов, связи между ними, их группировки.

Во вторую группу входит и распределение внимания, которое выражается в умении удерживать в центре внимания несколько объектов, одновременно выполнять два или несколько видов деятельности. Уровень распределения зависит от характера совмещаемых видов деятельности, их сложности и знакомости.

3. Динамические свойства внимания. Это прежде всего колебание – непроизвольное периодическое кратковременное изменение интенсивности внимания, и переключение – сознательный перенос внимания с одного объекта на другой, быстрый переход от одной деятельности к другой. Переключение может быть преднамеренным, сопровождающимся участием волевых усилий (при изменении характера деятельности, постановке новых задач), и непреднамеренным, протекающим легко, без особого напряжения и волевых усилий. Если внимание «соскальзывает» со штатной деятельности, это квалифицируется как отвлечение.

**Понятие восприятия.**

В процессе познавательной деятельности человек редко имеет дело с отдельными свойствами предметов и явлений. Обычно предмет выступает в совокупности различных свойств и частей. Цвет, форма, величина, запах, издаваемые звуки, вес предмета одновременно вызывают различные ощущения, находящиеся в тесной связи друг с другом. На основе взаимосвязи и взаимозависимости различных ощущений совершается процесс восприятия. Такие формы отражения, как ощущения и восприятие,– звенья единого процесса чувственного познания. Но если ощущения отражают отдельные свойства предметов и явлений окружающей действительности, то восприятие дает их целостный образ; в отличие от комплекса ощущений оно предметно. Восприятие предполагает наличие разнообразных ощущений, более того, оно невозможно без ощущений, но не может быть сведено к их сумме, поскольку, кроме ощущений, включает прошлый опыт человека в виде представлений и знаний.

Восприятие – это целостное отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Процесс восприятия протекает в тесной связи с другими психическими процессами: мышлением (мы осознаем, что перед нами находится), речью (обозначаем предмет словом), памятью, вниманием, волей (организуем процесс восприятия), направляется мотивацией, имеет аффективно-эмоциональную окраску (каким-то образом относимся к тому, что воспринимаем).

Восприятие – более сложный процесс, чем ощущения. Восприятие – не пассивное копирование мгновенного воздействия, а живой, творческий процесс познания, сложная деятельность, важной частью которой являются движения. Если глаз неподвижен, он перестает видеть объект, для произнесения звуков необходимо напряжение мышц гортани, для познания свойств предмета его надо обследовать – подключить движения руки. При этом выделяются четыре уровня перцептивного действия: 1) обнаружение (есть ли стимул?); 2) различение (формирование перцептивного образа эталона) – эти два действия относятся к перцептивным; 3) идентификация – отождествление воспринимаемого объекта с образом, хранящимся в памяти; 4) опознание – отнесение объекта к определенному классу объектов, воспринимавшихся ранее; последние два действия относятся к опознавательным.

Таким образом, восприятие представляет собой систему перцептивных действий, овладение которыми требует специального обучения и практики.

В жизни человека восприятие имеет огромное значение – это основа ориентации в окружающем мире, в обществе, необходимый компонент общественных отношений, восприятия человека человеком.

**Свойства восприятия.** В структуре восприятия выделяют две подструктуры – свойства и виды. К свойствам восприятия относятся избирательность, предметность, апперцепция, целостность, структурность, константность, осмысленность.

Предметы и явления окружающего мира действуют на человека в таком многообразии, что он не может воспринимать все их с достаточной степенью ясности и реагировать на них одновременно. Из огромного количества воздействующих предметов с наибольшей отчетливостью и осознанностью человек воспринимает лишь некоторые.

Преимущественное выделение одних объектов по сравнению с другими характеризует избирательность восприятия. То, что находится в центре внимания человека при восприятии,– это предмет восприятия, все остальное, второстепенное – фон восприятия. Они очень динамичны: то, что было предметом восприятия, по завершении работы может слиться с фоном, и наоборот, что-то из фона может стать предметом восприятия. Это имеет большое практическое значение: когда надо помочь выделить предмет из фона, используют яркую окраску (оранжевые жилеты путейцев, оранжевые и голубые костюмы космонавтов), особый шрифт (правила в учебниках) и т. п. Иногда, когда необходимо затруднить выделение объекта, растворить его в фоне, используют камуфляж, маскировочные халаты, сетки с веточками, серебристый цвет (самолеты, цистерны с горючим и т.д.).

Избирательность восприятия определяется потребностями личности, интересами, установками, личностными качествами человека.

Предметность восприятия – это отнесенность его к объектам внешнего мира. Человек воспринимает объект не только как комплекс признаков, но и оценивает его как определенный предмет, не ограничиваясь установлением его индивидуальных особенностей, а всегда относя к какой-либо категории, например: овальный, зеленый, пахучий, безвкусный, водянистый – это огурец, овощ; круглый, оранжевый, ароматный, шероховатый, сладкий – это апельсин, фрукт.

Иногда процесс узнавания происходит не сразу – человеку приходится всматриваться, вслушиваться, приближаться к объекту для получения новых сведений о нем. Узнавание может быть неспецифическим, когда человек определяет только род предмета (какая-то машина, здание, человек), или специфическим (это автомобиль моего брата, это наш учитель истории) и т.п.

Предметность определенным образом влияет на поведение человека: если предъявить ему кирпич и блок динамита, он будет вести себя по-разному.

Очень важными свойствами восприятия, связанными с предметностью, являются его целостность и структурность. Восприятие всегда есть целостный образ объекта. Зрительные ощущения не обеспечивают предметного отражения. Сетчатка глаза лягушки («детектор насекомых») сигнализирует о нескольких признаках объекта, таких как движение, наличие углов. У лягушки не возникает зрительного образа, поэтому в окружении неподвижных мух она может умереть голодной смертью. Способность целостного зрительного восприятия не является врожденной. У слепорожденных, обретших зрение в зрелые годы, восприятие возникает не сразу, а через несколько недель. Этот факт еще раз подтверждает, что восприятие формируется в процессе практики и представляет собой систему перцептивных действий, которыми надо овладеть.

Структурность восприятия заключается в том, что оно представляет собой не просто сумму ощущений, в нем отражаются взаимоотношения различных свойств и частей предмета, т.е. их структура. Каждая часть, входящая в образ восприятия, приобретает значение лишь при соотнесении ее с целым и определяется им. Так, слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию; узнаем эту мелодию, когда ее исполняет оркестр, либо какой-то один музыкальный инструмент, либо человеческий голос, хотя слуховые ощущения при этом различны.

Поскольку психика является субъективным образом объективного мира, люди одну и ту же информацию воспринимают по-разному, в зависимости от особенностей воспринимающей личности – ее направленности, взглядов, убеждений, интересов, потребностей, способностей, переживаемых чувств. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, особенностей его личности и прошлого опыта носит название апперцепции. Это одно из важнейших свойств восприятия, поскольку оно придает ему активный характер.

Константность – это относительное постоянство воспринимаемых величины, цвета и формы предметов при изменении расстояния, ракурса, освещенности. Ее источником являются активные действия системы анализаторов, обеспечивающих акт восприятия. Восприятие объектов при разных условиях позволяет выделить относительно постоянную инвариантную структуру объекта. Константность – не врожденное, а приобретенное свойство. При отсутствии константности ориентировка невозможна. Если бы восприятие не было константным, то при каждом шаге, повороте, движении мы бы сталкивались с «новыми» предметами, не узнавая их.

Восприятие человека – это не только чувственный образ, но и осознание выделенного из окружающего мира определенного объекта. Благодаря осмыслению сущности и назначения предметов становится возможным целенаправленное их использование, практическая деятельность с ними. Осмысленность восприятия представляет собой осознанность отображаемых объектов, а отражение любого единичного случая как особого проявления общего –обобщенность восприятия. Осмысленность и обобщенность восприятия достигаются пониманием сущности предметов в процессе мыслительной деятельности. Восприятие протекает как динамический процесс поиска ответа на вопрос: «Что это такое?» Осмыслить, сознательно воспринять предмет – значит прежде всего назвать его, обобщить в слове, отнести к определенному классу. Незнакомый предмет мы сравниваем со знакомым, пытаемся отнести его к некоторой категории. Швейцарский психиатр Г. Роршах (1884–1928) показал, что даже бессмысленные чернильные пятна нормальными людьми всегда воспринимаются как что-то осмысленное (бабочки, собака, облака, озеро и т.п.). Только некоторые психически больные люди склонны воспринимать случайные чернильные пятна как таковые.

**Понятие памяти.**

Все то, что человек когда-то воспринимал, не исчезает бесследно – в коре больших полушарий головного мозга сохраняются следы от процесса возбуждения, которые создают возможность повторного возникновения возбуждения в отсутствие вызвавшего его раздражителя. Благодаря этому человек может запомнить и сохранить, а впоследствии воспроизвести образ отсутствующего предмета или воспроизвести усвоенные ранее знания. Как и восприятие, память является процессом отражения, но в этом случае отражается не только то, что действует непосредственно, но и то, что имело место в прошлом.

**Память** – это особая форма отражения, один из основных психических процессов, направленных на закрепление психических явлений в физиологическом коде, сохранение их в этой форме и воспроизведение в виде субъективных представлений.

В когнитивной сфере память занимает особое место, без нее невозможно познание окружающего мира. Деятельность памяти необходима при решении любой познавательной задачи, так как память лежит в основе любого психического явления и связывает прошлое человека с его настоящим и будущим. Без включения памяти в акт познания все ощущения и восприятия будут восприниматься как впервые возникшие и постижение окружающего мира станет невозможным.

Память позволяет человеку быть тем, чем он является, помогает ему действовать, учиться, любить – ведь для этого как минимум надо узнавать того, кого любишь. (Недаром вместо «разлюбил» говорят «позабыл».) Но все успехи и неудачи нельзя приписывать одной лишь памяти. Еще французский мыслитель XVII в. Ф. Ларошфуко заметил: «Всяк жалуется на свою память, но никто не жалуется на свой здравый смысл».

**Процессы памяти.** Память включает в себя несколько взаимосвязанных процессов: запоминание, сохранение, забывание и воспроизведение.

**Запоминание** – это процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений путем связывания их с имеющимся опытом. С физиологической точки зрения запоминание – это образование и закрепление в мозгу следов возбуждения от воздействия окружающего мира (вещей, рисунков, мыслей, слов и т.п.). Характер запоминания, его сила, яркость, четкость зависят от особенностей раздражителя, характера деятельности, психического состояния человека.

Процесс запоминания может протекать в трех формах: запечатление, непроизвольное и произвольное запоминание.

Запечатление – это прочное и точное сохранение событий в результате однократного предъявления материала на несколько секунд. Состояние – мгновенного запечатления – возникает у человека в момент высочайшего эмоционального напряжения (образы).

Непроизвольное запоминание возникает при отсутствии сознательной установки на запоминание при многократном повторении одного и того же раздражителя, носит избирательный характер и зависит от действий человека, т.е. определяется мотивами, целями, эмоциональным отношением к деятельности. Непреднамеренно запоминается что-то необычное, интересное, эмоционально возбуждающее, неожиданное, яркое.

Произвольное запоминание у человека является ведущей формой. Оно возникло в процессе трудовой деятельности и вызвано необходимостью сохранить знания, умения и навыки, без которых труд невозможен. Это более высокий уровень запоминания с заранее поставленной целью и приложением волевых усилий.

Для большей эффективности произвольного запоминания необходимо соблюдение следующих условий:

•наличие психологической установки на запоминание;

•уяснение значения приобретаемых знаний;

•самоконтроль, сочетание запоминания с воспроизведением;

•опора на рациональные приемы запоминания.

К рациональным приемам запоминания (мнемическим приемам) относятся выделение опорных пунктов, смысловая группировка материала, выделение основного, главного, составление плана и др.

Разновидностью произвольного запоминания является заучивание –систематическое, планомерное, специально организованное запоминание с применением мнемических приемов.

По результату запоминание может быть дословным, близким к тексту, смысловым, требующим мыслительной переработки материала, по способу –в целом, по частям, комбинированным. По характеру связей запоминание делится на механическое и логическое (смысловое), эффективность которого в 20 раз выше, чем механического. Логическое запоминание предполагает определенную организацию материала, понимание смысла, связи между частями материала, понимание значения каждого слова и использование образных приемов запоминания (схемы, графики, картинки).

Основными условиями прочного запоминания являются:

•осознание цели, задачи;

•наличие установки на запоминание;

•рациональное повторение – активное и распределенное, поскольку оно более эффективно, чем пассивное и сплошное.

**Сохранение** представляет собой процесс более или менее длительного удержания в памяти сведений, полученных в опыте. С физиологической точки зрения сохранение – это существование следов в скрытой форме. Это не пассивный процесс удержания информации, а процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала, овладения им.

Сохранение прежде всего зависит:

•от установок личности;

•силы воздействия запоминаемого материала;

•интереса к отражаемым воздействиям;

•состояния человека. При утомлении, ослаблении нервной системы, тяжелом заболевании забывание проявляется очень резко. Так, известно, что Вальтер Скотт писал «Айвенго» во время тяжелой болезни. Читая произведение после выздоровления, он не мог вспомнить, когда и как написал его.

Процесс сохранения имеет две стороны – собственно сохранение и забывание.

**Забывание** –это естественный процесс угасания, ликвидации, стирания следов, затормаживания связей. Оно носит избирательный характер: забывается то, что не важно для человека, не соответствует его потребностям. Забывание – целесообразный, естественный и необходимый процесс, который дает мозгу возможность освободиться от избытка ненужной информации.

Забывание может быть полным – материал не только не воспроизводится, но и не узнается; частичным – человек узнает материал, но воспроизвести его не может или воспроизводит с ошибками; временным – при торможении нервных связей, полным – при их угасании.

Процесс забывания протекает неравномерно: вначале быстро, потом замедляется. Наибольший процент забывания приходится на первые 48 ч после заучивания, и так продолжается на протяжении еще трех суток. В течение следующих пяти суток забывание идет медленнее. Отсюда следует вывод:

•повторять материал надо спустя небольшое время после заучивания (первое повторение – через 40 мин), так как через час в памяти остается только 50 % механически заученной информации;

•необходимо распределять повторения во времени – лучше повторять материал небольшими порциями один раз в 10 дней, чем за три дня перед экзаменом;

•необходимо понимание, осмысление информации;

•для уменьшения забывания надо включать знания в деятельность.

Причинами забывания могут быть как неповторение материала (угасание связей), так и многократное повторение, при котором в коре головного мозга возникает запредельное торможение.

Забывание зависит от характера деятельности, предшествующей запоминанию и происходящей после нее. Отрицательное влияние предшествующей запоминанию деятельности называется проактивным торможением, а деятельности, следующей за запоминанием, – ретроактивным торможением, которое возникает в случаях, когда вслед за запоминанием выполняется сходная с ним или требующая значительных усилий деятельность.

Сохраняемый в памяти материал качественно изменяется, реконструируется, следы становятся бледнее, яркие краски выцветают, но не всегда: иногда более позднее, отсроченное воспроизведение оказывается более полным и точным, чем раннее. Такое улучшенное отсроченное воспроизведение, характерное преимущественно для детей, называется реминисценцией.

**Воспроизведение** – самый активный, творческий процесс, заключающийся в воссоздании в деятельности и общении сохраненного в памяти материала. Различают следующие его формы: узнавание, непроизвольное воспроизведение, произвольное воспроизведение, припоминание и воспоминание.

Узнавание – это восприятие объекта в условиях его повторного восприятия, которое происходит благодаря наличию слабого следа в коре головного мозга. Узнать легче, чем воспроизвести. Из 50 объектов человек узнает 35.

Непроизвольное воспроизведение – это воспроизведение, которое осуществляется как бы «само собой».Персеверация может происходить у вполне здорового человека, но чаще наблюдается при утомлении, кислородном голодании. Иногда навязчивая идея, мысль (идефикс) становится симптомом нервно-психического расстройства – невроза.

Произвольное воспроизведение—это воспроизведение с заранее поставленной целью, осознанием задачи, приложением усилий.

Припоминание – активная форма воспроизведения, связанная с напряжением, требующая волевого усилия и специальных приемов – ассоциирования, опоры на узнавание. Припоминание зависит от ясности поставленных задач, логической упорядоченности материала.

Воспоминание – воспроизведение образов при отсутствии восприятия объекта, «историческая память личности».

**Виды памяти.** Выделяют несколько видов памяти по различным критериям.

По характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память бывает образной, эмоциональной и словесно-логической.

Образная память включает в себя память зрительную, слуховую, эйдетическую (редко встречающийся вид памяти, долго сохраняющий яркий образ со всеми деталями воспринятого, что является следствием инертности возбуждения коркового конца зрительного или слухового анализаторов); обонятельную, осязательную, вкусовую и двигательную, или моторную (особый подвид образной памяти, заключающийся в запоминании, сохранении и воспроизведении различных движений и их систем). Двигательная память – основа для формирования практических, трудовых и спортивных навыков.

Образная память присуща и животным, и людям.

Эмоциональная память – это память на чувства и эмоциональные состояния, которые, будучи пережитыми и сохраненными в сознании, выступают как сигналы либо побуждающие к деятельности, либо удерживающие от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания. У животных то, что вызывало боль, гнев, страх, ярость, запоминается быстрее и позволяет им в дальнейшем избежать подобных ситуаций.

Словесно-логическая (смысловая, знаковая)память опирается на установление и запоминание смысловых понятий, формулировок, идей, изречений. Это специфически человеческий вид памяти.

По степени волевой регуляции, наличию или отсутствию цели и специальных мнемических действий различают непроизвольную память, когда информация запоминается сама собой – без постановки цели, без приложения усилий, и произвольную память, при которой запоминание осуществляется целенаправленно с помощью специальных приемов.

По продолжительности сохранения материала различают кратковременную, долговременную и оперативную память Долговременная память – это основной вид памяти, обеспечивающий длительное сохранение запечатленного (иногда – всю жизнь).

**Свойства (качества) памяти.**К ним относятся:

•скорость запоминания – количество повторений, необходимых для удержания материала в памяти;

•скорость забывания – время, в течение которого материал хранится в памяти;

•объем памяти для совершенно нового материала и материала, не имеющего смысла, равен «магическому числу Миллера» (7 ± 2), указывающему на количество единиц информации, удерживаемых в памяти;

•точность – способность воспроизводить информацию без искажений;

•мобилизационная готовность – умение припомнить нужный материал в нужный момент.

Память развивается путем упражнений и упорной работы по запоминанию, длительному сохранению, полному и точному воспроизведению. Чем больше человек знает, тем легче ему запоминать новое, увязывая, ассоциируя новый материал с уже известным. При общем снижении памяти с возрастом уровень профессиональной памяти не снижается, а иногда может даже повышаться. Все это позволяет сделать следующий вывод: память как психическое явление – не только дар природы, но и результат целенаправленного воспитания.

**Понятие мышление**

Мышление – это опосредованное, обобщенное отражение действительности в ее наиболее существенных связях и отношениях, происходящее в единстве с речью.

 Основные мыслительные операции.

Анализ – это мысленное расчленение целого на части, выделение отдельных признаков или сторон и установление связей и отношений между ними. При помощи анализа мы вычленяем явления из тех случайных, несущественных связей, в которых они даны нам в восприятие (разбор предложения по членам, фонетический анализ слова, анализ условия задачи на известные, неизвестные и искомые элементы, анализ учебной деятельности по предметам и успехам учащихся и т. п.). Анализ как мыслительная операция возник из практических действий (так, ребенок разбирает новую игрушку, чтобы понять, как она устроена).

Синтез – процесс, обратный анализу, представляющий собой мысленное объединение частей, свойств объекта в единое целое, в комплексы, системы (мозаика; слоги – слова – предложения – текст).

Эти противоположные по содержанию мыслительные процессы находятся в неразрывном единстве. В ходе мыслительного процесса анализ и синтез непрерывно переходят друг в друга и могут поочередно выступать на передний план, что обусловлено характером материала: если исходные проблемы не ясны, их содержание нечетко, то на первых порах будет преобладать анализ; если же, напротив, все данные достаточно отчетливы, мысль сразу пойдет преимущественно по пути синтеза. В конечном счете все процессы воображения и мышления состоят в мысленном разложении явлений на составляющие их части и последующем объединении этих частей в новых сочетаниях.

Сравнение – это мыслительная операция, посредством которой устанавливается сходство и различие отдельных объектов.

Абстрагирование (отвлечение) – это мыслительная операция, обеспечивающая выделение существенных признаков и отвлечение от несущественных, выделение свойств объекта и рассматривание их по отдельности: красивыми могут быть и человек, и пейзаж, и платье, и поступок, но все они – носители абстрактного признака – красоты, красивости.

Обобщение – это мыслительная операция, обеспечивающая выделение общего в предметах и явлениях и объединение объектов в множества, классы; отбрасывание единичных признаков при сохранении общих с раскрытием существенных связей. Обобщением является любое правило, любой закон, любое понятие. Это всегда какой-то итог, общий вывод, совершаемый человеком.

**Формы мышления.** Выделяется три содержательных компонента мышления – понятие, суждение и умозаключение.

Понятие – это форма мышления, посредством которой отражаются общие и существенные признаки предметов и явлений.

Суждение – это форма мышления, содержащая утверждение или отрицание каких-либо положений относительно предметов, явлений или их свойств, т.е. суждение есть отражение отношений или объективных связей между явлениями или предметами.

Суждение всегда либо истинно, либо ложно. По качеству суждения могут быть утвердительными и отрицательными, по объему – общими, частными и единичными.

Общие суждения относятся к целому классу предметов (все металлы проводят электричество; все растения имеют корни). Частные суждения относятся к части какого-либо класса предметов (некоторые деревья зимой зеленые; не всегда хоккеисту удается забросить шайбу в ворота). Единичные относятся к одному предмету или явлению (Юрий Гагарин – первый космонавт).Суждения всегда раскрывают содержание понятий.

Умозаключение- это форма мышления, при помощи которой из одного или нескольких известных суждений (посылок) выводится новое суждение (вывод), завершающее мыслительный процесс. При этом мысль движется от частного к общему. Типичный пример умозаключения – доказательство геометрической теоремы.

**Понятие воображение.**

Воображение – это познавательный психический процесс, заключающийся в создании новых образов путем переработки материалов восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте, своеобразная форма отражения человеком реальной действительности в новых, непривычных, неожиданных сочетаниях и связях.

Виды воображения.

**Пассивное воображение** подчинено субъективным, внутренним факторам и характеризуется созданием образов, которые не воплощаются в жизнь, программ, которые не реализуются или вообще не могут быть реализованы. В процессе пассивного воображения осуществляется нереальное, мнимое удовлетворение какой-либо потребности или желания.

**Активное воображение** проявляется в случаях, когда новые образы или идеи возникают в результате специального намерения человека вообразить что-то определенное, конкретное. По степени самостоятельности и оригинальности продуктов деятельности различают воссоздающее и творческое воображение.

**Воссоздающее (репродуктивное) воображение** имеет в своей основе создание тех или иных образов, соответствующих описанию (по карте, чертежу, схеме, по уже оформленным кем-то материалам). У каждого человека свой образ Анны Карениной, Пьера Безухова, Воланда...

**Творческое воображение** предполагает самостоятельное создание новых образов, реализуемых в оригинальных и ценных продуктах деятельности, и является неотъемлемой частью любого творчества (научного, технического, художественного): открытия новых закономерностей в науке, конструирования новых машин и механизмов, выведения новых сортов растений, пород животных, создания произведений искусства, литературы.

**Тестовые задания**

1.Познавательная способность, определяющая готовность человека к усвоению и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению в проблемных ситуациях это:

а) мышление

б) интеллект

в) гипотеза

2. Объем внимания относиться к…

а) нарушению внимания

б) виду внимания

в) основному свойству внимания

3. Непроизвольное внимание возникает

а) стихийно ( не требует волевых усилий)

б) преднамеренное ( целенаправленное)

4.Переключение внимания это :

а) перемещение фокуса внимания с одного объекта на другой

б) распределения внимания на несколько объектов

в) степень интенсивности и сосредоточения

5. Колебания внимания это:

а) перемещение фокуса внимания с одного объекта на другой

б) распределения внимания на несколько объектов

в) выражается в периодической смене объектов, на которое оно обращено

6. Раздражителем для слуховых ощущений является

а) свет

б) запах

в) звук

7. Что из перечисленного относиться к осязательным ощущениям:

а) вкусовые

б) обонятельные

в) тактильные

8. К основным свойствам восприятия относиться :

а) целостность, предметность

б) восприятия времени движения

в) иллюзия восприятия

9. К процессам запоминания относятся:

а) двигательная память

б) зрительная память

в) запечатления

10. Процесс сохранения:

а) характеризуется постепенным уменьшением припоминания

б) удержанием в памяти некоторых сведений

в) кратковременная или долговременное сохранения материала

11. Воспроизведение это:

а) кратковременная или долговременное сохранения материала

б) удержанием в памяти некоторых сведений

в) появление в поле сознания образа объекта

12. К видам памяти относят

а) образную, словестно логическую

б) единичную , общую

13. Скорость запоминания это:

а) количество повторений необходимых для запоминания материала

б) продолжительность сохранения заученного материала

14. Что из перечисленного относиться к основным мыслительным операциям

а) умозаключение, суждения

б) анализ сравнения объектов

15. Анализом называется

а) мысленное воссоединения сложного предмета или явления

б) сравнения явления с друг другом

в) мысленное разложения предмета или явления

16. К основным формам мышления относят:

а) умозаключение

б) избирательность

в) осмысленность

17. Абстракция относиться к видам мышления:

а) видам мышления

б) формам мышления

в) операциям мышления

18. К видам воображения относят :

а) активное, пассивное

б) наглядно образное

в) абстрактно логическое

19. Воображение это:

а) отражение в сознании человека связей и отношений между предметами и явлениями

б) процесс создания нового в форме образа представления или идеи

20. К основным мыслительным операциям относиться :

а) умозаключение

б) суждения

в) конкретизация

**Эталоны ответов**

1 ) а

2) в

3) а

4) а

5) в

6) в

7) в

8) а

9) в

10) б

11) в

12) а

13) а

14) б

15) в

16) а

17) в

18) а

19) б

20) в

**Глоссарий**

**Абстрагирование (отвлечение)** – это мыслительная операция, обеспечивающая выделение существенных признаков и отвлечение от несущественных, выделение свойств объекта и рассматривание их по отдельности: красивыми могут быть и человек, и пейзаж, и платье, и поступок, но все они – носители абстрактного признака – красоты, красивости.

**Анализ** – это мысленное расчленение целого на части, выделение отдельных признаков или сторон и установление связей и отношений между ними.

**Внимание** –это состояние направленности и сосредоточенности сознания на каких-либо объектах с одновременным отвлечением от всего остального.

**Воображение** – это познавательный психический процесс, заключающийся в создании новых образов путем переработки материалов восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте, своеобразная форма отражения человеком реальной действительности в новых, непривычных, неожиданных сочетаниях и связях.

**Воспоминание** – воспроизведение образов при отсутствии восприятия объекта, «историческая память личности».

**Восприятие** – это целостное отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей при их непосредственном воздействии на органы чувств.

**Воспроизведение** – самый активный, творческий процесс, заключающийся в воссоздании в деятельности и общении сохраненного в памяти материала.

**Забывание** –это естественный процесс угасания, ликвидации, стирания следов, затормаживания связей.

**Запечатление** – это прочное и точное сохранение событий в результате однократного предъявления материала на несколько секунд.

**Запоминание** – это процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений путем связывания их с имеющимся опытом.

**Константность** – это относительное постоянство воспринимаемых величины, цвета и формы предметов при изменении расстояния, ракурса, освещенности.

**Мышление** – это опосредованное, обобщенное отражение действительности в ее наиболее существенных связях и отношениях, происходящее в единстве с речью.

**Непроизвольное воспроизведение** – это воспроизведение, которое осуществляется как бы «само собой».

**Обобщение** – это мыслительная операция, обеспечивающая выделение общего в предметах и явлениях и объединение объектов в множества, классы; отбрасывание единичных признаков при сохранении общих с раскрытием существенных связей.

**Опознание** – отнесение объекта к определенному классу объектов, воспринимавшихся ранее; последние два действия относятся к опознавательным.

**Ощущение**– простейший познавательный психический процесс, в ходе которого происходит отражение отдельных свойств, качеств, сторон действительности, ее предметов и явлений, связей между ними, а также внутренних состояний организма, непосредственно воздействующих на органы чувств человека.

**Память** – это особая форма отражения, один из основных психических процессов, направленных на закрепление психических явлений в физиологическом коде, сохранение их в этой форме и воспроизведение в виде субъективных представлений.

**Понятие** – это форма мышления, посредством которой отражаются общие и существенные признаки предметов и явлений.

**Припоминание** – активная форма воспроизведения, связанная с напряжением, требующая волевого усилия и специальных приемов – ассоциирования, опоры на узнавание.

**Припоминание** – активная форма воспроизведения, связанная с напряжением, требующая волевого усилия и специальных приемов – ассоциирования, опоры на узнавание.

**Произвольное воспроизведение**—это воспроизведение с заранее поставленной целью, осознанием задачи, приложением усилий.

**Синтез** – процесс, обратный анализу, представляющий собой мысленное объединение частей, свойств объекта в единое целое, в комплексы, системы.

**Сравнение** – это мыслительная операция, посредством которой устанавливается сходство и различие отдельных объектов.

**Суждение** – это форма мышления, содержащая утверждение или отрицание каких-либо положений относительно предметов, явлений или их свойств, т.е. суждение есть отражение отношений или объективных связей между явлениями или предметами.

**Узнавание** – это восприятие объекта в условиях его повторного восприятия, которое происходит благодаря наличию слабого следа в коре головного мозга.

**Умозаключение**- это форма мышления, при помощи которой из одного или нескольких известных суждений (посылок) выводится новое суждение (вывод), завершающее мыслительный процесс.

**Список используемой литературы**

1.Немов Р.С. Психология. В 2 т. Т. 1 : Общие основы психологии. - М.:

Владос: Просвещение, 2012.

2.Кашапов М.М. Психология творческого мышления профессионала. - М.:

ПЕРСЭ, 2011.

3.Гурова Е.В. Психология развития и возрастная психология: тексты: учеб.

пособие. - М.: Аспект Пресс, 2012

4. Тихомиров О.К. Психология мышления: учеб. пособие. - М.: Изд-во МГУ,

2013

5. Сапогова Е.Е. Психология развития человека: учеб. пособие. - М.: Аспект

Пресс, 2012.