

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни «**Психологія**»
вибіркових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

125 Кібербезпека (безпека інформаційних та комунікаційних систем)

Тема № 2 *Пізнавальні психічні процеси*

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 25.08.2023 № 7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології (протокол від 15.08.2023 № 8)

Розробник:

Старший викладач кафедри соціології та психології Мохорєва О.М.

Рецензенти:

1.Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук Павлик О. М

2.Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.

План лекції.

- 1.Психологічні основи уваги.
- 2.Відчуття і сприйняття як пізнавальні психічні процеси.
- 3.Психологія пам'яті.

Рекомендована література Основна

- 1.Варій М. Й. Психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 287 с.
2. Васянович Г. П. Основи психології: навч. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2012. 114 с
3. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури. 2019. 272 с.
4. Ушакова І. М. Теоретико-методологічні проблеми психології: курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2016. 191 с.
5. Ковальчук З. Я. Історія психології: курс лекцій. Частина 2: для студентів спеціальностей «Психологія», «Практична психологія» Львів: ЛьвДУВС, 2013. 344.
6. Науково-дослідницька діяльність студентів, курсантів, слухачів, аспірантів, ад'юнктів та докторантів: довідник молодого вченого / уклад.: А.В. Байлов, О.М. Литвинов, В.В. Чумак; за заг. ред. О.М. Головка. – Харків : ХНУВС: Тім Пабліш Груп, 2016. – 363 с

Допоміжна:

- 7.Євдокімова О.О. Історія психології : навч. посіб. ; Вид. друге, допов. – Харків : Константа, 2020. 320 с.
8. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К.: Кондор, 2011. 468 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

9. Пошукова система Scirus <https://www.elsevier.com/>
10. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>

Текст лекції.

1. Психологічні основи уваги. Поняття про увагу. Фізіологічні основи уваги.

На людину впливає одночасно величезна кількість подразників. Проте доходять до свідомості лише ті з них, які є найбільш значущими. Вибірчий спрямований характер психічної діяльності людини складає суть уваги.

Увагою називають спрямованість і зосередженість психічної діяльності на якому-небудь об'єкті.

Для пояснення фізіологічних механізмів уваги велике значення має висунений О.О. Ухтомським принцип домінанти. Він полягає в тому, що в ЦНС завжди є **домінанта** - ділянка підвищеної збудливості нервових центрів. Вона

характеризується властивостями: підвищеною збудливістю, стійкістю збудження, здатністю до сумування збудження (притягує до себе збудження з інших ділянок ЦНС), інерцією (більш або менш тривало зберігається). Домінантна ділянка збудження, яка виникла в одному центрі, викликає за індукцією гальмування в сусідніх центрах ЦНС, змінюючи і підпорядковуючи їх роботу. Наприклад, якщо голодному песику дати їжу і одночасно подразнювати лапу електричним струмом, то рефлекс відсмикування лапи не буде спостерігатися, а песик буде їсти з ще більшою інтенсивністю. Голодні діти не можуть сприймати навчальний матеріал на уроці. У кожен момент в корі великих півкуль мозку є ділянка з підвищеною нервовою збудливістю, домінуюча над іншими частинами кори. За деяких умов (оптимальна міра збудження) вона посилюється за рахунок інших нервових імпульсів, що зазвичай викликають інші реакції.

По закінченню реакції домінанта зникає і виникає нова, пов'язана з іншою, необхідною організму діяльністю.

На думку О.О. Ухтомського, принцип домінанти є фізіологічною основою акту уваги і предметного мислення. Цікава і емоційна розповідь, таблиця, дослід сприяють створенню домінантних відношень під час процесу навчання, що відіграє важливу роль в процесі засвоєння знань.

Види уваги.

У сучасній психологічній науці прийнято виділяти декілька основних видів уваги: довільна, післядовільна та мимовільна.

Мимовільна увага. Неумисна увага викликається зовнішніми причинами - тими або іншими особливостями діючих на людину в даний момент об'єктів.

Причини виникнення мимовільної уваги.

1. Перша група причин пов'язана з характером зовнішнього подразника.

Інтенсивність роздратування. Уявіть собі, що ви захоплені якоюсь справою. В цьому випадку ви можете і не помічати легкого шуму на вулиці або в сусідній кімнаті. Але ось несподівано поруч лунає гучний стук від важкої речі, що впала із столу. Це мимоволі притягне вашу увагу. Навіть дуже сильні подразники, якщо вони стали звичними, перестають викликати нашу увагу.

Новизна, незвичність об'єктів. Іноді навіть і об'єкти, що не виділяються своєю інтенсивністю привертають до себе нашу увагу, якщо тільки вони для нас нові; наприклад деякі зміни в звичній обстановці, поява нової особи в колективі або спортивній секції і так далі

Різка зміна, а також динамічність об'єктів, що часто спостерігаються при складних діях, що тривають тривалий час, наприклад при спостереженні за спортивним змаганням, сприйнятті кінокартини і так далі.

Друга група причин, що викликають мимовільну увагу, пов'язана з відповідністю зовнішніх подразників внутрішньому стану людини, і передусім наявним у нього потребам. Так, сита і голодна людина абсолютно по різному реагуватимуть на розмову про їжу. Людина, що переживає почуття голоду, мимоволі зверне увагу на розмову, в якій йдеться про їжу.

Третя група причин пов'язана із загальною спрямованістю особи. Те, що нас цікавить найбільше і що складає сферу наших інтересів, у тому числі і професійних, як правило, звертає на себе увагу, навіть якщо ми зіткнулися з цим випадково.

Як четверта самотійна група причин, що викликають мимовільну увагу, слід назвати ті почуття, які викликає у нас впливаючий подразник. Те, що цікаво, що викликає у нас певну емоційну реакцію, є найважливішою причиною мимовільної уваги. Наприклад, читаючи цікаву книгу, ми повністю зосереджені на сприйнятті її змісту і не звертаємо уваги на те, що відбувається навколо нас. Така увага по праву може бути названа переважно емоційною.

Мимовільна увага характеризується наступними основними особливостями.

1. При мимовільній увазі людина заздалегідь не готується до цього сприйняття або дії.

2. Мимовільна увага настає несподівано, негайно услід за дією подразника і у своїй інтенсивності обумовлюється особливостями подразників, що викликали його.

3. Мимовільна увага швидко проходить: вона триває, поки діють відповідні подразники, і, якщо не прийняти необхідних заходів до їх закріплення, припиняється по закінченню дії об'єктів, що викликали увагу.

Довільна увага відрізняється наступними особливостями:

1.Цілеспрямованість. Довільна увага визначається завданнями, які ми ставимо перед собою в тій або іншій діяльності. При умисній увазі не всякі об'єкти привертають увагу, а тільки ті, які стоять у зв'язку із завданням, що виконується нами в даний момент; з багатьох об'єктів ми вибираємо ті, які потрібні в цьому виді діяльності.

2.Організованість. При умисній увазі ми заздалегідь готуємося бути уважними до того або іншого предмета, свідомо направляємо свою увагу на цей предмет, проявляємо вміння організовувати необхідні для цієї діяльності психічні процеси.

3.Підвищена стійкість. Умисна увага дозволяє організовувати роботу більш менш довгий час, воно пов'язане з плануванням цієї роботи. Ці особливості умисної уваги роблять її важливим чинником успішності цієї або іншої діяльності.

Причинами, що обумовлюють умисну увагу, є:

1.Інтереси людини, спонукаючи його до занять цим видом діяльності. Тому виховання довільної або умисної уваги вимагає формування стійких інтересів до учбових предметів, спорту, праці і так далі.

2.Свідомість боргу і обов'язки. Спонукаючи себе можливо краще виконати цей вид діяльності. Не завжди умисна увага будується на інтересах. Людині доводиться засвоювати різноманітні знання і займатися різними видами діяльності, а інтереси його можуть лежати тільки в одній якій-небудь області. У цих випадках умисна увага ґрунтується на свідомо-вольовому відношенні людини до виконуваної їм діяльності. Виховання умисної уваги зв'язується тому

з формуванням світогляду, моральних переконань і принципів, свідомості громадської значущості і необхідності цієї діяльності. По суті, умисна увага є вольовим процесом і повинна бути пов'язана з вихованням волі.

Властивості уваги.

Стійкість уваги. Здатність певний час зосереджуватися на одному і тому об'єкті.

Протилежна властивість - **коливання уваги**. Коливання уваги виражається в періодичній зміні об'єктів, на які вона звертається.

Обсяг уваги. Обсяг уваги характеризується кількістю об'єктів або їх елементів, які можуть бути одночасно сприйняті з однаковою мірою ясності і виразності водночас.

Інтенсивність уваги. Інтенсивність уваги характеризується відносно більшою витратою нервової енергії на виконання цього виду діяльності, психічні процеси, що беруть участь в цій діяльності, протікають з більшою ясністю, чіткістю і швидкістю.

Концентрація уваги. Концентрацією уваги називається утримання необхідної інтенсивності уваги протягом тривалого часу.

Статична і динамічна увага.

Ці два види уваги виявляються в процесі тривалої роботи, що вимагає великого часу на своє виконання.

Статичною називається така увага, висока інтенсивність якої легко виникає на самому початку роботи і зберігається протягом всього часу її виконання.

Динамічна увага. Динамічна увага відрізняється протилежними якостями; на початку роботи вона не інтенсивна; учневі потрібне свідоме зусилля для того, щоб змусити себе бути уважним до даного уроку; він повільно втягується в навчальну роботу; перші хвилини уроку проходять у нього в постійних відволіканнях, і лише поступово й із труднощами він зосереджується на роботі.

Зосереджена і розподілена увага.

Зосередженою називається увага, спрямована на який-небудь один об'єкт або вид діяльності.

Розподіленою називається увага, спрямована одночасно на декілька об'єктів або видів діяльності.

2. Відчуття і сприймання як пізнавальні процеси.

Самим простим з пізнавальних психічних процесів є відчуття.

Відчуття — це найпростіший психічний процес, який полягає у відображенні різноманітних властивостей предметів та явищ об'єктивного світу, який виникає при їхньому безпосередньому впливі на органи чуття. Так, відчуття солодкого виникає у нас лише при безпосередньому впливі певної речовини на слизову оболонку рота.

Процес відчуття виникає внаслідок дії на органи чуття різних матеріальних чинників, які називаються подразниками, а сам процес цієї дії - роздратуванням.

Загальними закономірностями відчуттів є пороги чутливості, адаптація, взаємодія, сенсibiliзація, контрастність, синестезія.

Чутливість. Різні органи чуття, які дають нам відомості про стан зовнішнього світу, що нас оточує, можуть бути більш-менш чутливі до явищ, які відтворюють, тобто можуть відображати ці явища з більшою або меншою точністю. Чутливість органу чуття визначається мінімальним подразником, який в конкретних умовах стає здатним викликати відчуття. Мінімальну силу подразника, що спричиняє ледве помітне відчуття, називають **нижнім абсолютним порогом чутливості**.

Подразники меншої сили, так звані *підпорогові*, не викликають виникнення відчуттів, і сигнали про них не передаються в кору головного мозку.

Нижній поріг відчуттів визначає **рівень абсолютної чутливості** даного аналізатора. Між абсолютною чутливістю і величиною порогу існує зворотня залежність: чим менше величина порогу, тим вище чутливість даного аналізатора. Це відношення можна виразити формулою:

$$E=1/P,$$

де E - чутливість, а P - порогова величина подразника.

Верхнім абсолютним порогом чутливості називають максимальну силу подразника, за якої ще виникає адекватне щодо певного подразника відчуття. Подальше зростання сили подразників, що діють на наші рецептори, зумовлює в них лише больове відчуття (наприклад, надгучний звук, сліпуча яскравість). Величина абсолютних порогів, як нижнього, так і верхнього, змінюється залежно від різних умов: характеру діяльності та віку людини, функціонального стану рецептора, сили і тривалості подразнення тощо.

За допомогою органів чуття ми можемо не тільки констатувати наявність або відсутність того чи іншого подразника, а й розрізнати подразники за їх силою та якістю. *Мінімальна відмінність між діями двох подразників, яка зумовлює ледь помітну різницю між відчуттями, має назву порога розрізнення, або порога різниці.* Німецький фізіолог **Е. Вебер** (1795-1878), перевіряючи здатність людини визначати важчий із двох предметів у правій і лівій руці, встановив, що *різниця у чутливості є відносною*, а не абсолютною. Це означає, що відношення додаткового подразника до основного має бути постійною величиною. Так, якщо на руці лежить вантаж у 100 грамів, то для виникнення ледь помітного відчуття збільшення ваги необхідно додати близько 3,4 грама. Якщо ж вага вантажу становить 1000 грамів, то для виникнення відчуття ледь помітної різниці потрібно додати близько 33,3 грама. Отже, чим більша величина первинного подразника, тим більша повинна бути й надвишка до неї.

Поріг розрізнення характеризує відносна величина, постійна для певного аналізатора. Для зорового аналізатора це відношення становить приблизно 1/100, для слухового – 1/10, для тактильного – 1/30. Експериментальна перевірка цього положення показала, що воно справедливе тільки для подразників середньої сили.

Відчуття сили подразника може підвищуватись і знижуватись. Зниження чутливості спричиняється адаптацією, тобто пристосуванням органа чуттів до подразника.

Адаптація. Чутливість аналізаторів, яку визначає величина абсолютних порогів, не є постійною і змінюється під впливом низки фізіологічних і психологічних умов, серед яких особливе місце посідає явище адаптації.

Адаптація, або пристосування - це зміна чутливості органів чуття під впливом дії подразника.

Розрізняють три різновиди цього явища:

Адаптація як суцільне зникнення відчуття в процесі тривалої дії подразника. Ми згадували про це явище, кажучи про своєрідне настроювання аналізаторів на зміну подразнень. У разі дії постійних подразників відчуття має тенденцію до згасання. Наприклад, легкий вантаж, який є на шкірі, незабаром перестають відчувати. Звичним фактом є і виразне зникнення нюхових відчуттів невдовзі після того, як ми потрапляємо в атмосферу з неприємним запахом.

Адаптація як притуплення відчуття під впливом дії сильного подразника. Наприклад, якщо руку занурити в холодну воду, інтенсивність відчуття, спричиненого холодним подразником, знижується. Коли ми з напівтемної кімнати потрапляємо в яскраво освітлений простір, то спочатку стаємо засліплені й не здатні розрізняти навкруги будь-які деталі. Через деякий час чутливість зорового аналізатора різко знижується, і ми починаємо нормально бачити.

Пониження чутливості ока при інтенсивному світловому подразненні називають *світловою адаптацією*.

Описані два види адаптації можна об'єднати терміном *негативна адаптація*, оскільки в її результаті знижується чутливість аналізаторів.

Адаптація як підвищення чутливості під впливом дії слабого подразника. Цей вид адаптації, притаманний деяким видам відчуттів, можна визначити як позитивну адаптацію.

У зоровому аналізаторі є адаптація до темряви, коли збільшується чутливість ока під впливом перебування у темряві. Аналогічною формою слухової адаптації є адаптація до тиші. У температурних відчуттях позитивна адаптація виявляється тоді, коли заздалегідь охолоджена рука відчуває тепло, а заздалегідь нагріта - холод при зануренні у воду однакової температури.

Явище адаптації можна пояснити тими *периферичними змінами, які відбуваються у функціонуванні рецептора при тривалій дії на нього подразника*. Відомо, що під впливом світла розкладається (вицвітає) зоровий пурпур, що розміщений у паличках сітківки ока. У темряві ж, навпаки, зоровий пурпур відновлюється, що зумовлює підвищення чутливості. Явище адаптації можна пояснити і процесами, що відбуваються в *центральных відділах аналізаторів*. При тривалому подразненні кора головного мозку відповідає внутрішнім захисним гальмуванням, що знижує чутливість.

Явище збільшення чутливості аналізатора до подразника під дією уважності, спрямованості, установки має назву сенсibiliзація. Це явище

органів чуття можливе не лише внаслідок застосування побічних подразників, а й шляхом вправи. Можливості тренування органів чуття та їх удосконалення дуже великі. Можна виокремити дві сфери, які визначають підвищення чутливості органів чуття: 1) *сенсibiliзація, яку стихійно зумовлює необхідність компенсації сенсорних дефектів* (сліпота, глухота) і 2) *сенсibiliзація, зумовлена діяльністю, специфічними вимогами професії суб'єкта*.

Втрату зору або слуху певною мірою компенсує розвиток інших видів чутливості. Відомі випадки, коли люди, позбавлені зору, займаються скульптурою, в них добре розвинуто дотик. До цієї ж групи явищ належить і розвиток вібраційних відчуттів у глухих. У деяких людей, позбавлених слуху, настільки сильно розвивається вібраційна чутливість, що вони навіть можуть слухати музику. Для цього вони кладуть руку на інструмент або повертаються спиною до оркестру. Явища сенсibiliзації органів чуття спостерігаються в осіб, які тривало займаються деякими видами діяльності. Відома надзвичайна гострота зору в шліфувальників. Вони бачать просвіти від 0,0005 міліметра, тоді як нетреновані люди всього до 0,1 міліметра.

Взаємодія відчуттів - це зміна чутливості однієї аналізаторної системи під впливом іншої. Інтенсивність відчуттів залежить не тільки від сили подразника і рівня адаптації рецептора, а й від подразнень, які впливають у даний момент на інші органи чуття. *Зміна чутливості аналізатора під впливом подразнення інших органів чуття має назву взаємодії відчуттів*.

У літературі було описано численні факти зміни чутливості, спричиненої взаємодією відчуттів. Так, чутливість зорового аналізатора змінюється під впливом слухового подразнення. Зорова чутливість підвищується також під впливом деяких нюхових подразнень.

Контраст відчуттів - це зміна інтенсивності та якості відчуттів під впливом попереднього або супутнього подразника.

За одночасної дії двох подразників виникає *одночасний контраст*. Такий контраст можна добре простежити в зорових відчуттях. Одна й та сама фігура на чорному тлі здається світлішою, на білому - темнішою. Зелений предмет на червоному тлі сприймається більш насиченим. Тому військові об'єкти часто маскують, щоб не виникав контраст. Сюди слід зарахувати явище *послідовного контрасту*. Після холодного слабкий теплий подразник здається гарячим. Відчуття кислого підвищує чутливість до солодкого.

Синестезія відчуттів - це виникнення під впливом подразника одного аналізатора відчуттів, які характерні для іншого аналізатора. Зокрема, під час дії звукових подразників, таких, як літаки, ракети тощо, у людини виникають їх зорові образи. Або той, хто бачить поранену людину, відчуває певним чином також і біль.

Діяльність аналізаторів виявляється у взаємодії. Така взаємодія не є ізольованою. Доведено, що світло підвищує слухову чутливість, а слабкі звуки підвищують зорову чутливість, холодне обмивання голови підвищує чутливість до червоного кольору тощо.

Види людських відчуттів

У різних школах по-різному ставляться до проблеми сенсорних процесів. Російський психолог [Б. Г. Ананьєв](#) у роботі [«Теорія відчуттів»](#) виділив найбільше число відчуттів — 11.

Отже, подразник - будь-яка дія, здатна викликати реакцію живої тканини, зміну її структури і функції. Роздратування - здатність живих клітин, систем і цілого організму змінювати свою активність. . Таким чином, відчуття є чуттєвим відображенням об'єктивної реальності.

Фізіологічною основою відчуттів є діяльність складних комплексів анатомічних структур, названих И.П. Павловим аналізаторами (сенсорними системами). Аналізатор — орган чуття, який здійснює аналіз і синтез подразників, що надходять із внутрішнього і зовнішнього середовища. Складається з рецептора, провідних нервових шляхів (доцентрових і відцентрових) і мозкової ділянки.

Кожен аналізатор - це нервовий механізм, який складається з трьох частин: 1) периферійного відділу — рецептора; 2) аферентного або чутливого нерва (доцентрового), який проводить збудження в нервові центри (центральный відділ аналізатора); 3) коркові відділи аналізатора, у яких відбувається обробка нервових імпульсів, що надходять з периферійних відділів. Коркова частина аналізатора включає в себе ділянку, що є проекцією периферії в корі головного мозку, оскільки певним клітинам периферії (рецепторам) відповідають певні ділянки коркових клітин. Для виникнення відчуття необхідна робота всього аналізатора як цілого.

Класифікація відчуттів

Існує декілька можливих варіантів класифікації тих двох десятків аналізаторних систем, якими володіє людина. Звичайно використовують наступні критерії:

- 1) за наявності або відсутності безпосередніх контактів рецептора з подразником, що спричиняє відчуття;
- 2) за місцем розташування рецепторів;
- 3) за часом виникнення в ході еволюції;
- 4) за модальністю (видом) подразника.

Найбільше використовується систематизація, запропонована англійським фізіологом **І. Шеррінгтоном**, який виділив три основні класи відчуттів:

1. екстероцептивні, які виникають при впливі зовнішніх стимулів на рецептори, розташовані на поверхні тіла;

2. інтероцептивні (органічні), що сигналізують про те, що відбувається в організмі (відчуття голоду, прагнення, болю тощо);

3. пропріоцептивні, розташовані в м'язах і сухожиллях; з їх допомогою мозок отримує інформацію про рухи і положення різних частин тіла.

Загальну масу екстероцептивних відчуттів Шеррінгтона можна розділити на **дистантні** (зорові, слухові) і **контактні** (дотикові, смакові). **Нюхові відчуття** займають у цьому випадку проміжне положення. Найбільш давньою є органічна (передусім больова) чутливість, потім з'явилися контактні (передусім тактильна, тобто дотик) форми. І еволюційно наймолодшими потрібно вважати слухові і

особливо зорові системи рецепторів. Найбільш значними для функціонування людської психіки є зорові (85% всієї інформації про зовнішній світ), слухові, тактильні, органічні, нюхові і смакові відчуття. Особливості зору і слуху будуть детально розглянуті при аналізі механізмів людського сприйняття.

Органічні і тактильні відчуття

До органічних відчуттів відносять, насамперед, почуття голоду, прагнення, насичення, а також комплекси больових і статевих відчуттів. Почуття голоду з'являється при збудженні харчового центра мозку, розташованого в гіпоталамусі. Електростимуляція цього центра (за допомогою імплантованих туди електродів) спричиняє у тварин прагнення до безперервної їжі, а руйнування – до відмови від неї, тобто до загибелі від виснаження. Існує також особливий центр насичення, стимуляція якого, навпаки, приводить до голоду і до безперервного прагнення поглинати їжу (до булемії).

Система тактильної чутливості (відчуття тиску, дотику, фактурності і вібрацій охоплює все людське тіло. Найбільше скупчення тактильних кліток спостерігається на долоні, на кінчиках пальців і на губах.

Тактильні відчуття рук разом з м'язово-суглобовою чутливістю утворюють дотик, завдяки якому руки можуть відображати форму і просторове положення предметів. Тактильні відчуття разом з температурними – це один з видів шкіряної чутливості, що дає інформацію про поверхні тіл, з якими безпосередньо контактує людина (гладке, липке, рідке тощо), а також інформацію про температурні параметри цих тіл і всього навколишнього середовища.

До основних властивостей відчуттів відносять: якість; інтенсивність; тривалість і просторову локалізацію; абсолютний і відносний порогові відчуттів.

Якість - ця властивість, що характеризує основну інформацію, що відображується цим відчуттям, відрізняє його від інших видів відчуттів і варіює в межах цього виду відчуттів. Інтенсивність - кількісна характеристика, яка залежить від сили діючого подразника і функціонального стану рецептора, що визначає міру готовності рецептора виконувати свої функції. Наприклад, якщо у вас нежить, то інтенсивність сприйманих запахів може бути спотворена.

Тривалість - часова характеристика виниклого відчуття.

Сприйняття

Прийом і переробка людиною інформації, що надійшла через органи відчуттів, завершується появою образів, предметів або явищ.

Серед психічних процесів людини, пам'яті, уваги, мислення, **сприйняття** займає особливе місце. Його можна назвати основою людського пізнання. Видимий і чутний світ не входить в людину безпосередньо. Для його сприйняття необхідний психічний образ, елементами якого потім «оперують» інші пізнавальні процеси. Діяльність людського сприйняття спеціально спрямована на створення такого образу зовнішнього середовища, об'єктивного світу.

Сприйняття - це цілісне відображення предметів, ситуацій, явищ, що виникають при безпосередньому впливі фізичних подразників на рецепторні поверхні органів почуттів.

Але це не означає, що сприйняття - це проста сума відчуттів. Для того, щоб створити єдиний, одночасно постійний і динамічний образ середовища необхідна активна робота психіки. Людина живе не у світі ізольованих світлових або кольорових плям, звуків або дотиків, він живе у світі речей, предметів і форм, у світі складних ситуацій. Все, що б людина не сприймала, незмінно постає перед ним у вигляді цілісних образів.

До основних якостей сприйняття відносять наступні:

1). **Сприйняття залежить від минулого досвіду**, від змісту психічної діяльності людини. Ця особливість називається **апперцепцією**.

Коли мозок отримує неповні, неоднозначні або суперечливі дані, він звичайно інтерпретує їх відповідно до системи образів, що вже склалася, знань, змісту і завдань діяльності, що виконується, індивідуально-психологічних відмінностей.

2). **Світ, у якому ми існуємо**, сприймається нами не тільки як організований, структурований, але і як відносно стійкий і постійний.

За образами предметів, що склалися, сприйняття зберігає їх розміри і колір незалежно від того, з якої відстані ми на них дивимось і під яким кутом бачимо. (Біла сорочка залишається для нас білою і в яскравому світлі, і в тіні. Але якби ми бачили тільки невеликий її шматок через отвір, вона здавалася б нам в тіні швидше сірою). Ця особливість сприйняття називається **константністю**.

3). Людина сприймає світ не у вигляді набору непов'язаних один з одним відчуттів або станів своїх органів, а у формі окремих предметів, незалежно від нього існуючих, що протистоять йому, тобто сприйняття носить предметний характер.

4). Сприйняття ніби “ добудовує ” образи предметів, що сприймаються ним, доповнюючи дані відчуттів необхідними елементами. У цьому полягає цілісність сприйняття.

5). Сприйняття не зводиться тільки до утворення нових образів, людина здатна усвідомлювати процеси “ свого ” сприйняття, що дозволяє говорити про осмислено-узагальнений характер сприйняття, його категоріальність.

Сприйняття - це цілісне віддзеркалення предметів, ситуацій, явищ, що виникають при безпосередній дії фізичних подразників на рецепторні поверхні органів чуття.

Розглядаючи відчуття ми з'ясували, що суть цього процесу також полягає у віддзеркаленні реально існуючого світу. Поняття "відчуття" і "сприйняття" взаємозв'язані між собою, проте між ними існують і корінні відмінності. **Відчуття - це відображення окремих властивостей предметів і явищ, що безпосередньо впливають на даний момент на органи чуття.**

Властивості та види сприйняття.

Сприйняття кожного нового предмета здійснюється на підставі наявних знань і досвіду людини. Людина сприймає предмет або явище в певному співвідношенні частин. У деяких випадках значущими є не так самі складові, як їхні взаємозв'язки.

Найважливішими особливостями сприйняття є: предметність; цілісність; структурність; константність; аперцепція; осмисленість; вибірковість; ілюзія.

Предметність сприйняття виявляється в тому, що будь-який предмет або явище відображається не як механічна сума якостей і властивостей, а як об'єкт, який має свій зміст, природу, призначення.

Предметність відіграє важливу роль і в подальшому формуванні самих перцептивних процесів, тобто процесів сприйняття. Коли виникає розбіжність між зовнішнім світом і його відображенням, суб'єкт має шукати нові способи сприйняття, які забезпечать правильніше відображення.

Цілісність сприйняття полягає в тому, що образи відображених предметів та явищ постають у свідомості в єдності багатьох якостей і властивостей.

Сприймаючи певний об'єкт, ми виокремлюємо його окремі ознаки, аспекти, властивості й водночас об'єднуємо їх у єдине ціле, завдяки чому в нас виникає його цілісний образ.

Структурність сприйняття виявляється в тому, що, відображаючи предмети та явища в цілісності, людина виокремлює в них різні елементи, компоненти, підсистеми тощо.

Сприймаючи предмет, ми осмислюємо його як єдине ціле, що має свою структуру. Наприклад, на основі набутого досвіду, знань людина об'єднує окремі елементи в процесі сприйняття в цілісний образ, надає їм певної структури, сформованості. Наприклад, сприймаючи окремо літаки, злітну смугу, ангари, радіотехнічні засоби та інше, ми визначаємо об'єкт як аеродром.

Константність - це відносна постійність величини, форми, кольору предметів та явищ, що сприймаються.

Константність формується в процесі предметної діяльності та є необхідною умовою життя людини. Константність сприйняття забезпечується досвідом, що набувається в процесі індивідуального розвитку особистості й має велике практичне значення. Якби сприйняття не було константним, то під час кожного кроку, повороту, руху, кожної зміни освітлення ми б мали справу з новими предметами, переставали б упізнавати те, що було відоме раніше.

Аперцепція - це залежність змісту і спрямованості сприйняття від досвіду людини, її інтересів, ставлення до життя, установок, багатства знань.

Аперцепція - одна з найважливіших особливостей сприйняття. Не саме око сприймає, не ізольоване вухо чує звук, не окремо язик розрізняє смакові якості. Усі види сприйняття здійснює конкретна жива людина. У сприйманні завжди виявляються індивідуальні особливості людини, її бажання, інтереси, певне ставлення до предмета сприйняття.

Отже сприйняття залежить від попереднього досвіду людини. Чим більше людина обізнана з певним об'єктом, тим повнішим, точнішим і змістовнішим є її сприйняття цього об'єкта.

Сприйняття - це не лише чуттєвий образ, а й усвідомлення виокремленого об'єкта. Людина сприймає предмети, які мають для неї певне значення. *Сприйняття людини тісно пов'язане з мисленням, із розумінням сутності*

предмета. Свідомо сприйняти предмет - означає подумки назвати його, тобто зарахувати його до певної групи, класу предметів, узагальнити його в слові.

Осмисленість сприйняття полягає в тому, що відображені предмети та явища порівнюються з минулим досвідом людини, відомостями і знаннями про них, на основі чого виникає відповідне ставлення до них.

Завдяки *осмисленню* сутності та призначення предметів стає можливим цілеспрямоване їх використання, практична діяльність із ними. Сприймаючи предмет, ми можемо точно назвати його або сказати, що він нам нагадує.

Узагальненість сприйняття - це відображення одиничного випадку як особливого вияву загального. Певне узагальнення є в кожному акті сприйняття. Ступінь узагальнення залежить від рівня та обсягу наявних у людини знань.

В акті сприйняття відображення будь-якого предмета набуває певного узагальнення, предмет певним чином співвідноситься з іншими предметами. Узагальненість є вищим виявом усвідомленого людського сприйняття. В акті сприйняття втілюється єдність чуттєвих і логічних елементів, взаємозв'язок сенсорної та мисленнєвої діяльності особистості.

Вибірковість сприйняття полягає в тому, що при відображенні предметів та явищ відбувається виокремлення одних щодо до інших. Це відбувається під впливом попереднього досвіду людини, її нахилів, інтересів, установок і потреб. Кожний фахівець намагається сприйняти в предметах та явищах головним чином те, що його цікавить, що він вивчає, а тому він не зауважує тих деталей у предметах та явищах, які не стосуються його фаху. Це створює індивідуальний підхід до сприйняття. Тому й кажуть про професійне сприйняття у людей різних спеціальностей.

Ілюзіями називають неадекватні сприйняття, які неправильно, викривлено, помилково відображають об'єкти, що діють на аналізатори. Ілюзії може бути зумовлено різними причинами. Однією з них є активізація старих тимчасових зв'язків у нових, істотно відмінних від попередніх, ситуаціях. Існує чимало ілюзій, зумовлених різницею в яскравості предмета й тла сприйняття. На темнішому тлі фігури здаються світлішими, аніж на менш темному.

Ілюзії породжуються діяльністю різних аналізаторів. Найпоширенішими є зорові ілюзії. Вони мають найрізноманітніші причини: вироблені життєвою практикою прийоми зорового сприйняття, особливості зорового аналізатора, зміна умов сприйняття, образне передбачення побаченого, дефекти зору. Але хоч якою б складною була ілюзія, спотворене сприйняття можна відрізнити від правильного. Практична діяльність людей уточнює образи сприйняття.

Класифікація сприйняття

Сприйняття поділяють на види за кількома основами.

За провідним аналізатором виокремлюють такі види сприйняття: зорове, слухове, дотикове, кінестезичне, нюхове і смакове.

Процес сприйняття здійснює зазвичай низка взаємодіючих аналізаторів. Як приклад, можна назвати дотикове сприйняття, в якому беруть участь тактильний і кінестезичний аналізатори. Навіть процес зорового сприйняття,

коли зоровий аналізатор є провідним, потребує участі рухового аналізатора, без якого неможливі рухи очей. Те саме можна сказати про слухове сприйняття, в якому, крім слухового аналізатора, що є основним, великого значення набуває кінестезичний аналізатор. Різні види сприйняття рідко можна спостерігати в чистому вигляді, здебільшого вони комбінуються один з одним. Наприклад, сприйняття кінофільму має зоровий і слуховий характер, бо глядач сприймає кадри, що проходять перед його очима на екрані, і розмову, і музику, з яких складається звукова частина картини. Включається в цей процес і руховий аналізатор, який бере участь у сприйманні мови і музики. Перевага того чи іншого аналізатора в сприйманні визначається характером самого об'єкта.

В основу другого типу класифікації сприйняття покладено *форми існування матерії*: простір, час і рух. Відповідно виокремлюють такі види сприйняття: *сприйняття простору, сприйняття часу і сприйняття руху*.

За активністю сприйняття поділяють на *навмисне* (довільне) і *ненавмисне* (мимовільне).

Ненавмисне сприйняття спричинено особливостями навколишніх предметів: їх яскравістю, розташуванням, незвичністю; інтересом до них людини. Йдучи вулицею, ми чуємо шум машин, розмови людей, бачимо яскраві вітрини, сприймаємо різноманітні запахи тощо. У ненавмисному сприйманні не існує заздалегідь поставленої мети. Відсутнє в ньому й вольове зусилля.

Навмисне сприйняття має іншу характеристику. Здійснюючи його, людина ставить перед собою мету, докладає певних вольових зусиль, щоб краще реалізувати свій намір, довільно обирає об'єкти сприйняття. Таким сприйняттям, наприклад, є слухання доповіді або перегляд тематичної виставки книг.

***Сприйняття простору* - це відображення у психіці людини розташування, величини, форми, об'ємності, віддаленості один від одного предметів та явищ на землі й у небі.**

Сприйняття простору має велике значення. Воно є обов'язковою умовою її орієнтування в цьому середовищі.

У процесі сприйняття простору розрізняють сприйняття величини, форми, об'ємності й віддаленості предметів.

Взаємодія людини з довкіллям включає й саме тіло людини з характерною для нього системою координат. Людина, яка відчуває світ, сама є матеріальним тілом, що займає певне місце в просторі та має певні просторові ознаки: величину, форму і виміри тіла, спрямування рухів у просторі.

Доведено, що в основі різноманітних форм просторового сприйняття лежить функціонування комплексу аналізаторів, які взаємодіють між собою. Особливу роль у просторовому орієнтуванні виконує руховий аналізатор, за допомогою якого встановлюється ця взаємодія.

Сприйняття форми і величини предмета здійснюється за допомогою зорового, тактильного і кінестезичного аналізаторів. Однак основну роль відіграє зоровий аналізатор. Акомодація очей з важливим руховим механізмом зорового аналізатора допомагає сприймати відстань. Якщо порушується акомодація, знижується точність зорового сприйняття відстані.

Для сприйняття відстані важливе значення мають рухи очей, зокрема їх конвергенція. Коли переводять очі з дальшого об'єкта на ближчий, відбувається їх конвергенція, і тим більша, чим ближчий об'єкт. Конвергенція очей спостерігається за умов *бінокулярного зору* (бачення двома очима). Для сприйняття відстані одним оком характерна недостатня точність.

Через взаємодію зорового і кінестезичного аналізаторів забезпечується адекватне сприйняття розміру, форми, рельєфу предметів та їх віддаленості від нас. І.М. Сеченов зазначав, що, сприймаючи предмети різного розміру і форми, ми обводимо їх рухами очей, немовби «щупальцями». Між рухами очей і відбитком предмета на їх сітківці встановлюється зв'язок, що дає нам змогу краще сприймати розміри і форми предметів.

Найінформативнішою ознакою, яку необхідно вирізнити під час ознайомлення з формою, є контур. Зорова система має не лише встановлювати межу між об'єктом і тлом, а й утримувати її. Це здійснюється за допомогою рухів очей, які ніби повторно виокремлюють контур, і є неодмінною умовою створення образу форми предмета.

Сприйняття величини та форми залежить від попереднього досвіду людини. Чим краще людина обізнана з конкретною формою, тим легше вона вирізняє її серед інших форм.

У сприйманні *об'ємності або глибини* предметів основну роль відіграє бінокулярний зір. При бінокулярному зорі зображення падає на диспарантні, тобто на незбіжні точки сітківки правого і лівого ока. Коли зображення падає на ідентичні, тобто цілком збіжні точки сітківки, його сприймають як плоске. Якщо диспарантність зображення предмета дуже велика, то воно починає сприйматися подвійно.

При одночасному баченні двома очима відповідне подразнення від правого й лівого ока об'єднується в мозковій частині зорового аналізатора. Створюється враження об'ємності предмета, що сприймається.

За віддаленості предметів велике значення в сприйманні простору має взаємне розташування світлотіней, яке залежить від розташування предметів. Людина зауважує ці особливості й навчається, користуючись світлотінями, правильно визначати розташування предметів у просторі.

У сприйманні простору, зокрема відстані, беруть участь нюхові та слухові відчуття. За запахом можна, наприклад, визначити, що десь близько є їдальня, за звуком кроків - розпізнати, далеко чи близько від вас іде людина.

Сприйняття часу - це відображення об'єктивної тривалості, швидкості та послідовності явищ дійсності. Завдяки сприйманню часу відображаються зміни, що відбуваються в навколишньому світі.

Фізіологічною основою процесу сприйняття часу є умовні рефлекси на час, які постійно виробляються у людини. Воно здійснюється шляхом взаємодії аналізаторів, якими ми відображаємо інші аспекти явищ об'єктивної дійсності. Велике значення у сприйманні часу належить кінестезичному аналізаторові. Він виконує важливу роль у сприйнятті ритму. Під ритмом розуміють низку

подразників, які послідовно змінюють один одного і мають періодичний характер.

Сприйняття тривалості часу залежить від змісту діяльності людини. На оцінку часу впливає установка особистості. Людині, котра очікує неприємних подій, час здається швидкоплинним. При очікуванні приємного зазвичай здається, що ця подія довго не настає.

При згадуванні минулого спостерігається інша оцінка часу. Час, наповнений у минулому переживаннями, діяльністю, згадується як більш тривалий, ніж він був насправді, а значні періоди життя, позначені малоцікавими й одноманітними подіями, згадуються як швидкоплинні.

Ступінь суб'єктивізму в оцінці часу залежить також від віку людини.

Сприйняття руху - це відображення зміни положення об'єктів у просторі. Воно дає змогу орієнтуватися у відносних змінах у взаємному розташуванні та взаємовідношенні предметів навколишньої дійсності.

Відомості про переміщення предметів людина отримує, безпосередньо сприймаючи рух. Встановити, в який бік летить літак, з якою швидкістю він рухається, куди спрямований удар ворога можна на підставі досвіду просторової орієнтації.

Сприйняття руху також здійснюється на базі висновків. Наприклад, про незначні зміни у швидкості автомобіля судять, спостерігаючи за змінами в показниках спідометра. Існують пози бігу, стрибків, ходьби, повзання, за допомогою яких, з огляду на особистісний досвід, доходять висновків про здійснюваний рух.

Ілюзія руху може виникнути за відсутності реального руху предмета, при фіксованому погляді. Якщо через незначні проміжки часу показувати низку зображень, які відтворюють етапи рухів предмета, то складається враження руху. Це явище дістало назву *стробоскопічного ефекту*. На його основі здійснюється сприйняття руху під час перегляду кінофільму.

Сприйняття руху здійснюється зоровим, слуховим і кінестезичним аналізаторами. Сприйманню руху допомагає осмислення змін у навколишньому середовищі на основі індивідуального досвіду і знань особистості.

У процесі пізнання навколишньої дійсності сприйняття може перейти в спостереження.

СПОСТЕРЕЖЕННЯ - це цілеспрямоване планомірне сприйняття об'єктів, у пізнанні яких зацікавлена особистість.

Спостережливість - це вміння вирізняти характерні, проте ледь помітні особливості предметів і явищ. Вона формується в процесі систематичних занять улюбленою справою і тому пов'язана з розвитком професійних інтересів особистості.

3. Психологія пам'яті.

Під пам'яттю ми розуміємо запам'ятовування, зберігання, наступне впізнавання і відтворення слідів минулого досвіду.

Необхідною передумовою пізнання і відтворення є збереження, або запам'ятовування, того, що було сприйняте, а також його наступне збереження.

Таким чином, пам'ять - це складний психічний процес, що складається з декількох приватних процесів, пов'язаних один з одним. Пам'ять потрібна людині, вона дозволяє йому накопичувати, зберігати і згодом використовувати особистий життєвий досвід, в ній зберігаються знання і навички.

Існує декілька основних підходів до класифікації пам'яті. Нині як найбільш загальна основа для виділення різних видів пам'яті прийнято розглядати залежність характеристик пам'яті від особливостей діяльності по запам'ятовуванню і відтворенню. При цьому окремі види пам'яті вичленюють відповідно до основних критеріїв:

По характеру психічній активності, переважаючій в діяльності пам'ять ділять на рухову, емоційну, образну і словесно-логічну;

По характеру цілей діяльності (довільна і мимовільна);

За тривалістю закріплення і збереження матеріалу у зв'язку з його роллю і місцем в діяльності (короткочасна, довготривала, оперативна).

По провідному аналізатору (зорова, слухова, дотикова, нюхова, смакова).

Розглянемо характеристики цих чотирьох видів пам'яті.

Рухова (чи моторна) пам'ять - це запам'ятовування, збереження і відтворення різних рухів.

Емоційна пам'ять - це пам'ять на почуття.

Образна пам'ять - це пам'ять на уявлення, картини природи і життя, а також на звуки, запахи, смаки і так далі. Суть образної пам'яті полягає в тому, що сприйняте раніше відтворюється потім у формі представлень. Представлення - це психічний процес віддзеркалення предметів і явищ, які в даний момент не сприймаються, але відтворюються на прикладі нашого попереднього досвіду.

Слід зазначити, що багато дослідників розділяють образну пам'ять на зорову, слухову, дотикову, нюхову, смакову. Подібний розподіл пов'язаний з переважанням того або іншого типу відтворених уявлень.

Словесно-логічна пам'ять виражається в запам'ятовуванні і відтворенні наших думок. Ми запам'ятовуємо і відтворюємо думки, що виникли у нас в процесі роздумів, пам'ятаємо зміст прочитаної книги, розмови з друзями.

Існує, проте, і таке ділення пам'яті на види, яке прямо пов'язане з особливостями самої виконуваної діяльності. Так, залежно від цілей діяльності пам'ять ділять на довільну і мимовільну.

Довільна пам'ять є продуктом особливої, мнемічної діяльності, спрямованої на запам'ятовування. Ця діяльність характеризується наявністю мнемічної мети, сукупності мнемічних дій, часто супроводжується вольовими зусиллями. У першому випадку мається на увазі запам'ятовування і відтворення, яке здійснюється автоматично, без вольових зусиль людини, без контролю з боку свідомості. При цьому відсутня спеціальна мета щось запам'ятати або пригадати, тобто не ставиться спеціальне мнемічне завдання. У другому випадку таке завдання є присутній, а сам процес вимагає вольового зусилля.

Мимовільна пам'ять є продуктом діяльності, не спрямованої безпосередньо на запам'ятовування даного матеріалу. Утримання та відтворення матеріалу відбувається без мети його утримати чи відтворити. Цей вид пам'яті з'являється в ранньому дитинстві і обслуговує процес набуття дитиною певних навичок. Мимовільна пам'ять є підґрунтям для виникнення довільної, що починає розвиватися набагато пізніше, і удосконалюється у взаємодії із нею. Існує також ділення пам'яті на **короткочасну і довготривалу**. Короткочасна пам'ять - це вид пам'яті, що характеризується дуже коротким збереженням сприйнятої інформації.

Поняттям **оперативна пам'ять** означають мнемічні процеси, обслуговуючі безпосередньо здійснювані людиною актуальні дії, операції.

Об'єм пам'яті - це найважливіша інтегральна (цілісна) характеристика пам'яті, яка характеризує можливості запам'ятовування і збереження інформації.

Такий параметр, як швидкість відтворення, характеризує здатність людини використовувати в практичній діяльності наявну у нього інформацію.

Інша характеристика пам'яті - **точність відтворення**. Ця характеристика показує здатність людини точно зберігати, а найголовніше, точно відтворювати збережену в пам'яті інформацію. Найважливішою характеристикою пам'яті є **тривалість**, вона відбиває здатність людини утримувати певний час необхідну інформацію.

Запам'ятовування - це процес збереження і наступного відтворення сприйнятої інформації. По мірі активності протікання цього процесу прийнято виділяти два види запам'ятовування : неумисне (чи мимовільне) і умисне (довільне).

Неумисне запам'ятовування - це запам'ятовування без заздалегідь поставленої мети, без використання яких-небудь прийомів і прояву вольових зусиль. До таких дій, або способів запам'ятовування матеріалу, відноситься заучування, суть якого полягає в багатократному повторенні учбового матеріалу до повного і безпомилкового його запам'ятовування.

Діяльність, спрямована на запам'ятовування і відтворення утриманого матеріалу називається **мнемічною діяльністю**.

Мнемічна діяльність є специфічно людським феноменом, бо тільки у людини запам'ятовування стає спеціальним завданням, а заучування матеріалу, збереження його в пам'яті і пригадування - спеціальною формою свідомої діяльності.

Іншою характеристикою процесу запам'ятовування є **міра осмислення матеріалу**, що запам'ятовується. Тому прийнято виділяти осмислене і механічне запам'ятовування.

Механічне запам'ятовування - це запам'ятовування без усвідомлення логічного зв'язку між різними частинами сприйнятого матеріалу. Прикладом такого запам'ятовування є заучування статистичних даних, історичних дат і так далі. Основою механічного запам'ятовування є асоціації по суміжності. Одна частина матеріалу зв'язується з іншою тільки тому, що йде за нею в часі. Для

того, щоб встановився такий зв'язок, потрібне багатократне повторення матеріалу.

На відміну від цього осмислене запам'ятовування засноване на розумінні внутрішніх логічних зв'язків між окремими частинами матеріалу. Два положення, з яких одне є виводом з іншого, запам'ятовується не тому, що сліднують в часі один за одним, а тому, що пов'язані логічно.

Доведено, що осмислене запам'ятовування у багато разів продуктивніше за механічне.

***Свідомість матеріалу** досягається різними прийомами, і передусім виділенням в матеріалі головних думок, що вивчається, і групуванням їх у вигляді плану.*

Найважливішим методом осмисленого запам'ятовування матеріалу і досягнення високої міцності його збереження є метод повторення. Повторення - найважливіша умова оволодіння знаннями, уміннями, навичками. Але, щоб бути продуктивним, повторення повинні відповідати певним вимогам. Дуже важливо, щоб повторення було активним і різноманітним. Для цього перед тим, хто вчиться ставлять різні завдання: придумати приклади, відповісти на питання, накреслити схему, скласти таблицю і так далі

Дуже важливо також правильно розподілити повторення в часі. У психології відомі *два способи повторення: **концентроване і розподілене.***

Дуже близький до методу розподіленого заучування **метод відтворення** під час заучування. Його суть полягає в спробах відтворити матеріал, який ще повністю не вивчений. У психології відомі три способи заучування великого за об'ємом матеріалу: **цілісний, частковий і комбінований.**

Цілісний полягає в тому, що матеріал (текст, вірш і так далі) прочитується від початку і до кінця кілька разів, до повного засвоєння. При **частковому способі** матеріал ділиться на частини і кожна частина заучується окремо. Спочатку кілька разів прочитується одна частина, потім інша, третя і так далі. **Комбінований спосіб** є поєднанням цілісного і часткового. Матеріал спочатку прочитується цілком один або кілька разів, в залежність від його об'єму і характеру, потім важкі місця виділяються і заучуються окремо, після чого увесь текст знову прочитується цілком.

Збереження як процес пам'яті має свої закономірності. Наприклад, встановлено, що збереження може бути динамічним і статичним. *Динамічне збереження проявляється в оперативній пам'яті, а статичне - в довготривалій.* При динамічному збереженні матеріал змінюється мало, при статичному, навпаки, він обов'язково піддається реконструкції і переробці.

***Витягання матеріалу з пам'яті** здійснюється за допомогою двох процесів - **відтворення і пізнавання.** Відтворення - це процес відтворення образу предмета, що сприймається нами раніше, але не сприйманого в даний момент.*

Окрім відтворення ми постійно стикаємося з таким явищем, як пізнавання. **Пізнавання** якого-небудь об'єкту відбувається у момент його сприйняття і означає, що відбувається сприйняття об'єкту, уявлення про яке сформулювалося у

людини або на основі особистих вражень (представлення пам'яті), або на основі словесних описів (представлення уяви). Слід зазначити, що процеси пізнання відрізняються один від одного мірою визначеності. Найменш визначено пізнання в тих випадках, коли ми переживаємо тільки почуття знайомства об'єкту, а ототожнити його з чим-небудь з минулого досвіду не можемо. Наприклад, ми бачимо людину, обличчя якої нам здається знайомим, а згадати, хто він і за яких обставин ми могли з ним зустрічатися не можемо. Подібні випадки характеризуються невизначеністю пізнання. У інших випадках пізнання, навпаки, відрізняється повною визначеністю: ми відразу дізнаємося людину як певну особу. Тому дані випадки характеризуються повним пізнанням.

Разом з різними видами правильного пізнання існують і **помилки при пізнанні**. Наприклад те, що сприймається уперше, іноді здається нам знайомим, вже пережитим одного дня в такому самому виді. Цікавий той факт, що враження знайомства може залишатися навіть тоді, коли ми твердо знаємо, що ніколи не бачили цей предмет або не знаходилися в цій ситуації.

Забування виражається в неможливості відновити раніше сприйняту інформацію. Фізіологічною основою забування є деякі види коркового гальмування, що заважає актуалізації тимчасових нервових зв'язків. Найчастіше це так зване згасаюче гальмування, яке розвивається за відсутності підкріплення.

Забування проявляється в двох основних формах: а) неможливість пригадати або дізнатися; б) невірне пригадування або пізнання.