**Раздел 1**

**Ощущение: общая характеристика**

Ощущение − элементарный психический, процесс, представляющий собой субъективное отражение живым существом в виде психических явлений простейших свойств окружающего мира.

Суть ощущений состоит в отражении отдельных свойств предмета (каждый раздражитель имеет свои характеристики, в зависимости от которых он может восприниматься определёнными органами чувств, например, мы можем слышать звук полёта комара или ощущать его укус. В данном примере звук и укус являются раздражителями, воздействующими на наши органы. Процесс ощущения отражает в сознании только звук и только укус, никак не связывая эти ощущения между собой, а, следовательно, с комаром. Это и является процессом отражения отдельных свойств предмета.

Ощущения возникают в результате преобразования специфической энергии раздражителя в энергию нервных процессов. Ощущение имеет рефлекторный характер, характеризуемый как активный процесс. В состав каждого ощущения входит движение (в виде вегетативной реакции - сужение сосудов; мышечной реакции − поворот глаз, напряжение мышц).

Все виды ощущений имеют общие свойства:

1. качество − это специфические особенности, отличающие один вид ощущений от других (слуховые отличаются от других видов ощущений по высоте, тембру; зрительные по насыщенности и т.д.)
2. интенсивность определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора;
3. длительность (продолжительность) определяется временем действия раздражителя;
4. пространственная локализация − ощущение возникает спустя некоторое время, латентный период для разных видов не одинаков. Это сведения о расположении раздражителя в пространстве, которые дают нам дистантные рецепторы (слуховые, зрительные).

Основания, по которым выделяются виды ощущений:

1. В связи с органами чувств выделяют зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные, вкусовые.
2. По расположению рецепторов выделяют:
   1. интероцептивные ощущения − сигнализирующие о состоянии внутренних процессов организма /органические ощущения и ощущения боли. Они относятся к числу наименее осозноваемых и всегда сохраняют свою близость к эмоциональным состояниям;
   2. экстероцептивные ощущения − рецепторы расположены на поверхности тела, дают информацию о свойствах внешней среды;
   3. пропреоцитивные ощущения − рецепторы расположены в мышцах, связках. Они дают информацию о движении и положении нашего тела /ощущении равновесия, движения.
3. По контакту с раздражителем выделяют:
   1. дистантные ощущения − слуховые, зрительные и т.д. Дают информацию о свойствах стимула без непосредственного контакта рецептора с самим предметом;
   2. контактные ощущения − кожные, вкусовые, органические. Возникают при непосредственном воздействии рецептора с объектом.
4. По основанию генетической классификации выделяют:
   1. протопатические ощущения − описаны английским неврологом Хэдом в 1918г. Под ними принято понимать более примитивные, аффективные, менее дифференцированные и локализованные, к которым относятся органические чувства голода, жажды и т.д.;
   2. эпикритические ощущения − наиболее высокий вид ощущений, которые не носят субъективный характер, отделены от эмоциональных состояний, отражают объективные предметы внешнего мира и стоят значительно ближе к сложным индивидуальным процессам.

Пороги чувствительности:

1. нижний абсолютный порог чувствительности − это минимальная величина раздражителя впервые начинающего вызывать ощущения.
2. верхний абсолютный порог чувствительности − это величина раздражителя, при которой ощущение либо исчезает, либо качественно меняется (превращается в болевое ощущение);
3. разностный порог чувствительности – это минимальный прирост величины раздражителя, сопровождаемый едва заметным изменением ощущения.

Адаптация – это изменение чувствительности анализаторов под влиянием их приспособления к действующим раздражителям.

Выделяют 3 разновидности адаптации:

1. адаптация как полное исчезновение ощущения в процессе продолжительного действия раздражителя;
2. адаптация выражается в притуплении ощущения под влиянием действия сильного раздражителя (при погружении руки в холодную воду интенсивность ощущения снижается);
3. повышение чувствительности под влиянием действия слабого раздражителя (переход из светлой комнаты в тёмную).

Взаимодействие ощущений – это изменение чувствительности одной анализаторной системы под влиянием длительности другой анализаторной системы (громкий шум авиамотора влияет на резкое ухудшение зрения).

Контрасты ощущений – это изменение интенсивности или качества ощущений под влиянием предшествующего или сопутствующего раздражителя (одна и та же фигура на чёрном фоне кажется светлее, а на белом темнее).

Синестезия − возникновение под влиянием одного анализатора ощущений, характерных для другого анализатора (под воздействием звуков возникают зрительные образы).

Сенсибилизация − повышенная чувствительность в результате взаимодействия анализаторов и упражнений (развитие высокого слуха у детей занимающихся музыкой).

**Раздел 2**

**Восприятие: общая характеристика**

Любое ощущение для нас – это ассоциация с ранее запомненным предметом или каким-либо его признаком. Именно поэтому, когда мы говорим «видеть», мы не подразумеваем ощущение, а скорее восприятие конкретного видимого предмета. Для человека настолько привычно воспринимать образы, что в житейском понимании этих двух важнейших психических явлений он практически не делает разницы между ощущением и восприятием. В отличие от ощущений, которые не воспринимаются как свойства предметов, конкретных явлений или процессов, происходящих вне и независимо от нас, восприятие всегда выступает как субъективно соотносимое с оформленной в виде предметов, вне нас существующей действительностью, причем даже в том случае, когда мы имеем дело с иллюзиями или когда воспринимаемое свойство сравнительно элементарно, вызывает простое ощущение. Еще одно отличие восприятия в его развитых формах от ощущений состоит в том, что итогом возникновения ощущения является некоторое чувство (например, ощущения яркости, громкости, соленого, высоты звука, равновесия и т.п.), в то время как в результате восприятия складывается образ, включающий комплекс различных взаимосвязанных ощущений, приписываемых человеческим сознанием предмету, явлению, процессу. Для того чтобы некоторый предмет был воспринят, необходимо совершить в отношении его какую-либо встречную активность, направленную на его исследование, построение и уточнение образа. Для появления ощущения в этом нет необходимости.

Таким образом, **восприятие**– это психический процесс осмысленного отражения предметов, явлений, ситуаций в виде конкретного целостного образа, возникающий при непосредственном воздействии множества физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств.

Отдельные ощущения как бы «привязаны» к специфическим анализаторам, и достаточно бывает воздействия стимула на их рецепторы, чтобы ощущение возникло. Образ, складывающийся в результате восприятия, предполагает взаимодействие, скоординированную работу сразу нескольких анализаторов. В зависимости от того, какой из них работает активнее, перерабатывает больше информации, получает наиболее значимые признаки, свидетельствующие о свойствах воспринимаемого объекта, различают и виды восприятия. Соответственно выделяют:

1) зрительное;

2) слуховое;

3) осязательное;

4) кинестетическое;

5) обонятельное;

6) вкусовое.

Различные виды восприятия редко встречаются в чистом виде. Обычно они комбинируются, и в результате возникают сложные виды восприятия. Существенным компонентом восприятия являются моторные процессы.

Основой другого типа классификации типов восприятия являются формы существования материи: пространство, время и движение. В соответствии с этой классификацией выделяют:

1) восприятие пространства;

2) восприятие времени;

3) восприятие движения.

Существует множество феноменов, связанных с восприятием пространства, времени и движения. Явление ошибочного или искаженного восприятия называется иллюзией восприятия.

С практической точки зрения, главная функция восприятия заключается в обеспечении распознавания объектов, т.е. отнесении их к той или иной категории. Образы объектов могут быть познавательными и опознавательными. Каждый предмет (целое) распознается по только ему присущим опознавательным признакам (частям), и для узнавания предмета не обязательно воспринимать все его отдельные части.

К основным свойствам восприятияотносят:

1. Предметност*ь* – способность отражать объекты и явления реального мира в форме конкретных предметов, а не в виде набора не связанных друг с другом ощущений. Решающую роль здесь играют осязание и движение. Обычно человек определяет предметы не по их виду, а в соответствии с тем, как он их употребляет и использует.

2. Целостность – способность обобщать информацию, получаемую в виде различных ощущений, об отдельных свойствах и качествах предмета. Восприятие целого зависит от восприятия его отдельных частей. При неполном отражении отдельных свойств воспринимаемого объекта происходит мысленное достраивание полученной информации до целостного образа конкретного предмета. На целостность восприятия влияют индивидуальные особенности человека, предшествующий опыт и установка.

3. Структурность (осмысленность)– способность восприятия доводить до сознания человека структуру предмета или явления реального мира. Свойство характеризует личностный уровень воспринятого и позволяет человеку осуществлять динамический поиск наилучшей интерпретации имеющихся данных.

4. Константность– возможность сохранять неизменными свойства предмета независимо от условий его восприятия. Данное свойство выражается в относительном постоянстве видимой величины предметов при их различной удаленности, неизменности видимого цвета при изменении освещения, неизменности восприятия формы при изменении положения по отношению к линии взора.

5. Аккомодация (лат. akkomodatio – приспособление) – перестройка механизмов восприятия таким образом, чтобы новая информация, недостаточно согласованная с органами чувств, была усвоена, т.е. изменение органов чувств.

6. Апперцепция (лат. apperceptio – восприятие) – зависимость восприятия от общего содержания психической жизни человека. Предшествующие знания и опыт оказывают значительное влияние на точность и ясность восприятия, установки и эмоции могут изменять содержание восприятия. Содержание восприятия определяется поставленной перед человеком задачей, мотивами его деятельности, его интересами и направленностью.

**Раздел 3**

**Воображение: общая характеристика**

Воображение− это процесс преобразования представлений, отражаю­щих реальную действительность, и создание на этой основе новых представлений. Процесс воображения свойствен только человеку и является необходимым условием его трудовой деятельности. Воображение всегда направлено на практическую деятельность человека. Человек, прежде чем что-либо сделать, представляет, что надо делать и как он будет это делать. Таким образом, он уже заранее создает образ материальной вещи, которая будет изготовляться в пос­ледующей практической деятельности человека. Эта способность че­ловека заранее представлять конечный итог своего труда, а также про­цесс создания материальной вещи резко отличает человеческую дея­тельность от «деятельности» животных.

Физиологическую основу воображения составляет образование новых сочетаний из тех временных связей, которые уже сформирова­лись в прошлом опыте. При этом простая актуализация уже имеющих­ся временных связей еще не ведет к созданию нового. Создание ново­го предполагает такое сочетание, которое образуется из временных связей, ранее не вступавших в сочетание друг с другом. При этом важ­ное значение имеет вторая сигнальная система, слово. Процесс вообра­жения представляет собой совместную работу обеих сигнальных сис­тем. Все наглядные образы неразрывно связаны с ним. Как правило, слово служит источником появления образов воображения, контролирует путь становления их, является средством их удержания, закрепле­ния, их изменения.

Воображение всегда есть определенный отход от дей­ствительности. Но в любом случае источник воображения − объективная реальность. Воображение − это образное конструирование содержания поня­тия о предмете (или проектирование схемы действий с ним) еще до того, как сложится само понятие (а схема получит отчетливое, верифи­цируемое и реализуемое в конкретном материале выражение).

Деятельность воображения может быть охарактеризована со стороны участия в этом процессе волевой регуляции, в зависимости от характера деятельности и от содержания создаваемых образов.

В зависимости от участия воли и деятельности, воображение делят на произвольное и непроизвольное.

Непроизвольное – это такое воображение, когда в основе создания новых образов не лежит специальная цель. Непроизвольное возникновение представлений тесно связано с чувствами человека. Крайним случаем непроизвольной рабо­ты воображения являются сновидения*,* в которых образы рождаются непреднаме­ренно и в самых неожиданных и причудливых сочетаниях.

Процесс воображения может быть произвольным, когда он направляется специальной целью создать образ определенного предмета, возможной ситуации, вообразить или предусмотреть сценарий развития событий. Произвольное создание образов имеет место, главным образом, в творческой деятельности человека.

В зависимости от характера деятельности человека его воображение разделяют на творческое и репродуктивное.

Воображение, которое включается в творческую деятельность и помогает человеку создавать новые оригинальные образы, называется творческим.

Воображение, которое включается в процесс освоения того, что уже создали или описали другие люди, называется воспроизводящим или репродуктивным.

Так, у конструктора-изобретателя, который создает новую машину, воображение – творческое, а у инженера, создающего образ машины по словесным описаниям или чертежу, воображение – репродуктивное.

Важную роль в творческом воображении играет язык, который является способом осознания творческого замысла и инструментом аналитико-синтетической деятельности.

Репродуктивное воображение – это процесс создания человеком образов новых предметов на основании их словесного описания или графического изображения.

В зависимости от содержания деятельности, воображение подразделяется на техническое, научное, художественное и другие его виды, связанные с характером работы человека.

Художественное воображение имеет преимущественно чувственные образы, чрезвычайно яркие и детальные.

Для технического воображения характерно создание образов пространственных отношений в виде геометрических фигур и строения, их легкая диссоциация и объединения в новые соединения, мысленное перенесение их в разные ситуации.

Образы технического воображения наиболее часто объединяются в чертежах, схемах, на основании которых потом создаются новые машины, новые предметы.

Научное воображение находит свое выражение в построении гипотез, проведении экспериментов, выработке обобщений, осуществляемых при создании понятий. Фантазия играет важную роль в планировании научного исследования, в построении экспериментальной ситуации, в предвидении в ходе эксперимента.

Особой формой воображения является мечта.

Мечта – это процесс создания человеком образов желательного будущего.

Мечты могут быть реальными, действенными и нереальными, бесплодными. Действенность мечты – необходимое условие воплощения в жизнь творческих замыслов человека, направленных на реальное преобразование действительности. Такие мечты, в определенном понимании, являются движущей силой действий и поступков человека, помогают ему ставить цели, бороться с трудностями, противостоять неблагоприятным влияниям.

Мечты могут быть пустыми, бесплодными. Тогда они дезориентируют человека, лишают его видения реальных жизненных перспектив, делают неспособным противостоять трудностям реального бытия.

Положительное влияние на жизнь человека оказывает только активная, творческая мечта, она обогащает жизнь человека, делает ее яркой и интересной.

**Раздел 4**

**Внимание: общая характеристика**

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания, которые предполагают повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида.

Благодаря вниманию человек отбирает нужную информацию, обеспечивает избирательность различных программ своей деятельности, сохраняет должный контроль над своим поведением.

Основные функции внимания:

1.Активизация нужных и торможение ненужных в данный момент психологических и физиологических процессов.

2.Способствование организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями.

3.Обеспечение избирательной и длительной сосредоточенности психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности.

Внимание сопутствует любой деятельности как составной элемент различных психических (восприятие, память, мышление) и двигательных процессов. В отличие от познавательных процессов (восприятие, память, мышление и т.п.) внимание своего особого содержания не имеет; оно проявляется как бы внутри этих процессов и неотделимо от них. Внимание, с одной стороны, является сложным познавательным процессом, с другой - психическим состоянием, в результате которого улучшается деятельность. Внимание порождается деятельностью и сопутствует ей, за ним всегда стоят интересы, установки, потребности, направленность личности.

Виды внимания: существуют несколько разных классификаций внимания. Классификация по признаку произвольности является наиболее традиционной.

Непроизвольное внимание не требует приложения усилий, оно привлекается либо сильным, либо новым, либо интересным раздражителем. Основная функция непроизвольного внимания заключается в быстрой и правильной ориентации в постоянно меняющихся условиях среды, в выделении тех объектов, которые могут иметь в данный момент, наибольшее жизненное или личностное значение. В научной литературе можно встретить разные синонимы для обозначения непроизвольного внимания. В некоторых исследованиях его называют пассивным, оттеняя тем самым зависимость непроизвольного внимания от объекта, который его привлек, и подчеркивают отсутствие усилий со стороны человека, направленных на то, чтобы сосредоточиться. В других - непроизвольное внимание называют эмоциональным, отмечая тем самым связь между объектом внимания и эмоциями, интересами и потребностями. В этом случае также как и в первом отсутствуют волевые усилия, направленные на сосредоточение: объект внимания выделяется в силу соответствия его причинам, побуждающим человека к деятельности.

Произвольное внимание свойственно только человеку и характеризуется активным, целенаправленным сосредоточением сознания, связанным с волевыми усилиями. Синонимами слова произвольное (внимание) являются слова активное и волевое. Все три термина подчеркивают активную позицию личности при сосредоточении внимания на объекте. Произвольное внимание возникает в случаях, когда человек в своей деятельности ставит перед собой определенную цель, задачу и сознательно вырабатывает программу действий. Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование протекания психических процессов. Этот вид внимания тесно связан с волей, требует волевого усилия, которое переживается как напряжение, мобилизация сил на решение поставленной задачи. Именно благодаря наличию произвольного внимания человек способен активно, избирательно «извлекать» из памяти нужные ему сведения, выделять главное, существенное, принимать правильные решения, осуществлять планы, возникающие в деятельности.

Послепроизвольное внимание обнаруживается в тех случаях, когда человек, забыв обо всем, с головой уходит в работу. Этот вид внимания характеризуется сочетанием волевой направленности с благоприятными внешними и внутренними условиями деятельности. В отличие от непроизвольного внимания послепроизвольное внимание связано с сознательными целями и поддерживается сознательными интересами. Отличие послепроизвольного внимания от произвольного в отсутствии волевого усилия.

Внимание характеризуется такими свойствами, как объем, переключение, распределение, концентрация, устойчивость и избирательность.

Объем внимания измеряется количеством объектов (элементов), воспринимаемых одномоментно. Установлено, что при восприятии множества простых объектов в течение 1 – 1,5 с объем внимания у взрослого человека в среднем равен 7 – 9 элементам. Объем внимания зависит от профессиональной деятельности человека, его опыта, психического развития. Объем внимания значительно увеличивается, если объекты сгруппированы, систематизированы. Существует закономерность – чем больше интенсивность (сила) внимания, тем меньше объем и наоборот.

Переключение внимания проявляется в преднамеренном переходе субъекта от одной деятельности к другой, от одного объекта к другому. В целом переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся обстановке. Это свойство внимания в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности человека – уравновешенности и подвижности нервных процессов. В зависимости от типа высшей нервной деятельности внимание одних людей более подвижно, других – менее подвижно. Легкость переключения внимания зависит и от соотношения между предшествующей и последующей деятельностью и отношения субъекта к каждой из них. Чем больший интерес представляет эта деятельность для человека, тем легче он переключается на неё. Переключение может обусловливаться программой сознательного поведения, требованиями деятельности, необходимостью включения в новую деятельность в соответствии с изменяющимися условиями либо осуществляться в целях отдыха.

Распределение внимания – это, во-первых, способность поддерживать достаточный уровень сосредоточенности столько времени, сколько целесообразно для данной деятельности; во-вторых, способность сопротивляться отвлекающим обстоятельствам, случайным помехам в работе. Распределение внимания во многом зависит от опыта человека, его знаний и умений.

Устойчивость внимания – это способность длительно задерживать восприятие на определенных объектах окружающей действительности. Известно, что внимание подвержено периодическим непроизвольным колебаниям, которые имеют место при продолжительных занятиях человека какой-либо деятельностью. Экспериментальные исследования показали, что в этих условиях непроизвольное отвлечение внимания от объекта происходит через 15 – 20 минут. Наиболее простым способом поддержания устойчивости внимания является волевое усилие, но действие его будет продолжаться до тех пор, пока не будут исчерпаны возможности психики, после чего неизбежно проявится состояние утомления. Если работа однообразна и сопряжена значительными психофизиологическими перегрузками, утомление можно предупредить кратковременными перерывами в работе. Устойчивость внимания можно продлить на определенное время, если попытаться отыскать (раскрыть) в том или ином предмете новые стороны и связи, посмотреть на предмет под другим углом зрения.

Избирательность внимания – это способность к сосредоточению на наиболее важных объектах.

Концентрация внимания проявляется в различиях, которые имеются в степени концентрированности внимания на одних объектах и его отвлечении от других. Сосредоточенность внимания иногда называют концентрацией, и эти понятия рассматриваются как синонимы. Однако концентрация внимания на одном объекте приводит к положительному результату только в том случае, если субъект способен своевременно и последовательно переключать его и на другие объекты. Поэтому такие свойства внимания, как концентрация, распределение и объем тесно связаны между собой.

Отвлекаемость − это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой.

Отвлекаемость возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого в этот момент какой-либо деятельностью. Следует различать внешнюю и внутреннюю отвлекаемость внимания. Внешняя отвлекаемость возникает под влиянием внешних раздражителей. Внутренняя отвлекаемость внимания возникает под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса к делу, которым занят в данный момент человек.

Внимательность является профессионально важным свойством личности юриста. Формирование её происходит в ходе активного участия в профессиональной деятельности, в результате развития воли, осознания им важности решаемых задач.