

# ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА VOCATIONAL EDUCATION

## ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

**Вітановський А. В.**, здобувач вищої освіти 2 СТН курсу спеціальності 211 «Ветеринарна медицина»

Керівник: к.психол.н., доцент **Васильєва О. М.**

Подільський державний аграрно - технічний університет



Кожен день наш мозок вирішує величезну кількість завдань за допомогою розумових процесів, що відповідають за обробку всієї інформації, яку ми отримуємо з навколишнього середовища. Гармонійна взаємодія розумових процесів необхідна для адекватної оцінки дійсності і нашої реакції на неї, завдяки цьому ми можемо гнучко адаптуватися до різних ситуацій. Виконавчі функції нашого мозку координують ці процеси. У психології дослідженням когнітивних процесів і способів їх поліпшення займається когнітивна психологія.

Які ж є когнітивні процеси і як вони впливають на різні аспекти нашого життя?

*Відчуття* виникають в результаті дії різних стимулів і сигналів в нашому оточенні. Ми приймаємо їх за допомогою наших органів чуття, пізнаючи таким чином інформацію з навколишнього світу. Ці дані ми отримуємо безпосередньо з навколишнього середовища або від нашого власного тіла.

Базовий процес *сприйняття*, навпаки, передбачає певну інтерпретацію отриманої інформації. Ми усвідомлюємо рухи людей навколо нас, повідомлення на мобільному, смак їжі, розташування меблів в кімнаті, наші власні пози і т.д., приймаємо ці сигнали і надаємо їм сенс.

Незважаючи на величезну кількість інформації, яка нас оточує, ми здатні прийняти велику кількість сигналів і стимулів, а також направити нашу увагу на те, що нам цікаво. Деякі дії, наприклад, ходьба або жування, не вимагають *уваги*, однак нам необхідно максимально концентруватися на словах, які ми говоримо, і мові тіла, якщо ми представляємо важливий проект вимогливій аудиторії.

Ми також володіємо різними видами *пам'яті*, наприклад, сенсорною, короткочасною, оперативною, автобіографічною пам'яттю і т.д. Ці види пам'яті взаємодіють між собою, але не всі залежать від одних і тих самих частин мозку.

Розум або *інтелект* – це сукупність здібностей, що дозволяють нам вирішувати різні завдання. Існують різні інтелекти: внутрішньо-собистісний, лінгвістичний, логіко-математичний, музичний інтелект, в наш час також підкреслюється важливість емоційного інтелекту, так необхідного нам для того, щоб справлятися в повсякденними ситуаціями. Цей вищий мозкової процес не є статичним.

Складність і різнорідність наших думок заворожує. *Мислення* – це вищий розумовий процес який відповідає за рішення проблем, міркування, прийняття рішень, творче мислення, дивергентне мислення і т.д. Щоб спростити здійснення цих функцій, наш мозок створює думки і судження. Нам необхідно згрупувати ідеї, предмети, людей і т.п. Це допомагає нам прискорити наші розумові процеси. Однак в прагненні бути логічними ми ігноруємо той факт, наскільки ірраціональними ми є насправді. Інколи когнітивні упередження призводять до когнітивних спотворень, вкрай негативних і ірраціональних думок, як, наприклад, «весь світ мене ненавидить». Однак ми самі в змозі зупинити наші нав'язливі думки.

Також нам властиво виробляти і розуміти різні слова і звуки, комбінувати незліченну кількість букв і речень, точно виражати те, що ми хочемо повідомити і т.д. Розвиток *мови* відбувається на протязі всього нашого життєвого циклу.

**Висновок.** Когнітивні навички кожної людини різні і можуть поліпшуватися на практиці. Деякі порушення когнітивної сфери можуть особливо ускладнювати життєдіяльність людини з різних причин, однак людям з такими проблемами також можна допомогти.