

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ МИРА

Человек существует не в изолированном пространстве, а в мире сложных явлений, событий, ситуаций и т.д. Познание жизни человека происходит при помощи восприятия.

Рассмотрим определение восприятия:

Восприятие, перцепция (от лат. perceptio) — это целостное отражение предметов, ситуаций, событий, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств.

(Психология: Словарь/Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского.)

Восприятие является одним из фундаментальных психических процессов. В отличие от ощущения, суть которого сводится к изолированным свойствам, процесс восприятия целостен и выходит за рамки отдельных свойств.

Нужно отметить, что восприятие мира человеком и действительность – это две разные вещи. Каждый человек уникален и индивидуален, соответственно, каждый человек создает свою картину мира, которая, скорее всего, будет различаться с реальностью. Каким образом формируется картина мира? В основном, это предшествующий опыт человека, а также опыт поведения в похожих ситуациях.

Картина мира (как и все художественные картины) формируется из эскиза, формирования общего фона, а также из прорисованных деталей, мелочей и отдельных элементов. Но от того, какие краски берутся в процессе создания картины и в какой технике формируется картина, будет зависеть конечный результат.

Любое событие, приходящее в жизнь человека, всегда изначально стоит в точке 0, восприятие же, опираясь на свой полученный в течение жизни опыт и примерное представление, а также отнесение этой ситуации к шаблонам и образам, начинает толкать это в событие либо в сторону «+», либо в сторону «-».



НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Далеко не всегда шаблонный ответ на ситуацию будет конструктивным, так как большое количество шаблонов являются защитной реакцией. В таких случаях очень важно быть гибким и постараться действовать не в соответствии с выбранным шаблоном, а объективно в соответствии с ситуацией.

Эрик Берн говорил: *«Одна из самых важных вещей в жизни - понимать действительность и все время изменять наши образы в соответствии с ними, потому что именно эти образы определяют наши поступки и чувства, и чем они точнее, тем легче нам достигнуть счастья и быть счастливыми в этом вечно меняющемся мире».*

Из цитаты видно, что восприятие пришедшей в жизнь человека ситуации, формирует его последующие поступки и чувства и очень важно изменять образы и стратегию поведения, стараясь не опираться на неконструктивные шаблоны.

Если изменять вектор поведения и реагирования на приходящие ситуации, то и общая картина мира будет меняться.

Если у Вас есть вопросы к психологу, пишите мне на личную почту: psycholog@i-college.ru или по форме обратной связи на официальном сайте колледжа: http://www.i-college.ru/psychological_support.

С уважением, педагог-психолог Д.В. Завьялова
Декабрь 2021г.