ОСНОВНЫЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

Традиционно принято выделять две группы психических процессов.

1. Специфические, или собственно познавательные, процессы, которыми являются ощущение, восприятие и мышление. Результатом этих процессов является знание субъекта о мире и о себе, полученное либо с помощью органов чувств, либо рационально:

— ощущение — это выделение свойств предмета;

— восприятие — это восприятие предмета в целом, а также перцепция — восприятие изображения, объектов;

— мышление — это отражение отношений между предметами, их существенных для познания свойств.

2. Неспецифические, т. е. универсальные, психические процессы — память, внимание и воображение. Эти процессы обеспечивают любую деятельность. Универсальные психические процессы являются необходимыми условиями познания, но не сводятся к нему. Благодаря универсальным психическим процессам познающий, развивающийся субъект имеет возможность сохранять единство своего Я во времени:

— память позволяет человеку удерживать прошлый опыт;

— внимание помогает извлекать актуальный (настоящий) опыт;

— воображение прогнозирует будущий опыт.

ОЩУЩЕНИЯ

Ощущения определяют как процесс отражения отдельных свойств предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии на рецепторы. Физиологической основой ощущения является нервный процесс, возникающий при действии раздражителя на адекватный ему анализатор. Ощущения отражают также состояние организма самого субъекта с помощью рецепторов, расположенных в его теле.

Потребность в постоянном получении ощущений хорошо проявляется в том случае, когда внешние раздражители отсутствуют (при сенсорной изоляции). Как показали эксперименты, в этом случае психика перестает нормально функционировать: возникают галлюцинации, нарушается мышление, отмечается патология восприятия своего тела и т. д. Специфические проблемы психологического характера возникают при сенсорной депривации, т. е. при ограничении притока внешних воздействий, что хорошо известно на примере развития психики людей слепых или глухих, а также плохо видящих и слышащих.

Свойства ощущений

Модальность — качественная характеристика, в которой проявляется специфичность ощущения как простейшего психического сигнала. Каждый вид ощущений имеет свои модальные характеристики. Для зрительных ощущений это цветовой тон, насыщенность; для слуховых — высота тона, тембр, громкость; для тактильных — твердость, шероховатость и т. д.

Локализация — пространственная характеристика ощущений, т. е. сведения о нахождении раздражителя в пространстве.

Интенсивность — это количественная характеристика. Проблема измерения интенсивности ощущения является одной из главных в психофизике. Основной психофизический закон отражает связь между величиной ощущения и величиной действующего раздражителя. Область раздражения вызывает ощущение.

Продолжительность — временная характеристика ощущения. Она определяется временем действия раздражителя и его интенсивностью. Ощущение возникает позже, чем начинает действовать раздражитель, и не исчезает сразу с его прекращением. Период от начала действия раздражителя до возникновения ощущения называют латентным (скрытым) периодом ощущения. Он неодинаков для разных видов ощущений (для тактильных — 130 мс, для болевых — 370 мс, для вкусовых — 50 мс) и может резко меняться при заболеваниях нервной системы.

После прекращения действия раздражителя его след некоторое время сохраняется в виде последовательного образа, который может быть либо положительным (соответствующим по характеристикам стимулу), либо отрицательным (наиболее сравнимое явление при этом «звон в ушах», т. е. неприятное ощущение, которым часто сопровождается воздействие оглушающих звуков, темные точки в глазах, когда мы смотрим на солнце или ослеплены светом фар).

Виды ощущений

Кинестетические ощущения — это совокупность сенсорной информации, поступающей из мышц, сухожилий и связок (мурашки по коже, судорога и т.д.)

Вестибулярные ощущения — Одной из основных функций вестибулярных ощущений является обеспечение устойчивой основы для зрительного наблюдения. Благодаря этой функции перед нами возникает довольно стабильная картина мира, при том что мы сами находимся в движении.

Кожная чувствительность обеспечивает индивида информацией о том, что соприкасается с его телом. Наибольшей чувствительностью обладают ладони, кончики пальцев, губы, язык. Современные исследователи различают четыре разновидности кожной чувствительности: ощущения тепла, холода, давления и боли. Болевая чувствительность, например, имеет очень важное биологическое значение: болевые ощущения сигнализируют о возможной физической опасности. Человеку, не имеющему такой чувствительности, что достаточно редко, постоянно угрожает опасность.

Вкусовая чувствительность обеспечивает индивида информацией, можно ли употребить внутрь какое-либо вещество. Основные вкусовые качества — это кислость, соленость, сладость и горечь.

Обоняние обеспечивает индивида информацией о наличии в воздухе различных химических веществ. У животных обоняние играет значительную роль, у человека — меньшую. Исследования показывают, что у собак чувствительность превышает чувствительность человека примерно в тысячу раз.

Слуховые С помощью слуха индивид получает передаваемую посредством волновых колебаний среды информацию о поведении удаленных от него объектов (приближающийся трамвай, поезд) – поэтому нужно вовремя вынимать из ушей наушники

Зрительные Зрение является основным источником информации для человека. Наиболее интересной проблемой является проблема цветового зрения.

Измерение ощущений

Возможности анализаторов отражать отдельные свойства раздражителей или тонкие различия между ними характеризуют пороги ощущений.

Нижний абсолютный порог

Нижний абсолютный порог — это минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение.

Верхний абсолютный порог

Верхний абсолютный порог — максимальная величина раздражителя, при которой ощущение исчезает (человек теряет сознание) либо качественно меняется (например, превращается в болевое).

Сенсорная адаптация — это изменение порогов ощущений при действии постоянного раздражителя. При полной адаптации ощущение вообще отсутствует.

Синестезия — еще одно проявление взаимодействия анализаторов. Явление синестезии — это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора. Наиболее часто встречаются зрительно-слуховые синестезии, когда при воздействии звуковых раздражителей у субъекта возникают зрительные образы. Так, способностью цветного слуха обладали некоторые композиторы (Н. А. Римский-Корсаков, А. Н. Скрябин). Реже встречаются случаи возникновения слуховых ощущений при воздействии зрительных раздражителей, вкусовых — в ответ на слуховые раздражители. Явление синестезии — свидетельство постоянной взаимосвязи анализаторных систем человеческого организма.

Восприятие

Восприятие — это отражение целостных предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. В ходе восприятия происходит упорядочение и объединение отдельных ощущений в целостные образы вещей. В отличие от ощущений, в которых отражаются отдельные свойства раздражителя, восприятие отражает предмет в целом, в совокупности его свойств.

Восприятие пространства и движения

Одной из главных проблем восприятия является проблема локализации — определения месторасположения объектов. Выделяют следующие особенности восприятия: восприятие глубины и удаленности предметов, восприятие движения, восприятие формы

Восприятие глубины и удаленности предметов. Один из основных вопросов восприятия глубины и удаленности предметов состоит в том, почему и за счет чего мы видим мир трехмерным, если на сетчатке глаза мы имеем только двухмерное (плоское) его изображение.

Восприятие движения. Феномен восприятия движения состоит в том, что некий объект может восприниматься как движущийся, даже если его изображение не перемещается по сетчатке, Например, на некотором расстоянии друг от друга находятся две лампочки. Первая зажигается на короткое время и гаснет, потом загорается вторая и тоже гаснет и т. д. Если временной интервал между зажиганиями лампочек от 30 до 200 миллисекунд, нам кажется, что световая полоса перемещается от одной точки к другой. Это явление называется стробоскопическим эффектом и давно используется в мультипликации и световой рекламе.

Восприятие формы. Форма имеет решающее значение в процессе идентификации любого предмета. Образы восприятия характеризуются целостностью. Это означает, что в них представлена некоторая связная картина, образ предмета или события. Мы не воспринимаем дерево за окном как совокупность овальных объектов зеленого цвета, находящихся на фоне черных толстых вертикальных линий и тонких черных линий, большинство из которых находится под некоторым наклоном.

МЫШЛЕНИЕ И РЕЧЬ

Мышление — это неразрывно связанный с речью процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредствованным отражением действительности в ходе ее анализа и синтеза. Мышление возникает на основе практической деятельности из чувственного познания. В отличие от восприятия и ощущения, которые получают знание о мире с помощью чувств, мышление является рациональной формой познания реальности

Мышление представляет собой центральный компонент познавательной деятельности. Если мы имеем дело с нормотипическим мышлением, то оно должно развиваться и совершенствоваться.

Мышлению в познавательной деятельности предшествуют ощущения и восприятия (чувственное познание). Мышление нельзя представить без того исходного материала, который заключен в чувственном опыте.

Для чего человеку необходимо мышление? Причинно-следственные зависимости, не лежащие на поверхности, недоступные чувственному. В мышлении совершается переход к опосредствованному определению этих свойств.

К индивидуальным особенностям мышления могут быть отнесены критичность, глубина, гибкость и быстрота мысли. Степень критичности мышления различна у разных людей и зависит от многих факторов.

Рассматривая проблему мышления, нельзя не коснуться вопроса о соотношении мышления и интеллекта. Интеллект не может быть сведен только лишь к мыслительному процессу, несмотря на то что мышление является его важнейшим компонентом.

Интеллект — это совокупность, целостность познавательных процессов, обеспечивающая сложную приспособительную деятельность к условиям социальной реальности.

Мышление — это процесс обобщенного и опосредствованного познания, состоящий в открытии отношений между предметами и явлениями и их преобразовании.

Мышление может осуществляться с помощью рациональных и чувственных форм.

С помощью мышления человек познает такие явления внешнего мира, которые непосредственно не даны в восприятии: их нельзя видеть — о них можно только мыслить. Например, физики изучают свойства элементарных частиц, которые невозможно увидеть даже с помощью микроскопа.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ МЫШЛЕНИЯ

Наглядно-действенное мышление (или «сенсомоторный интеллект», согласно классификации Ж. Пиаже). Это самый ранний и простейший вид мышления ребенка, т.к. наглядно-действенное решение задачи осуществляется с помощью реального физического преобразования ситуации. Ребенок анализирует и синтезирует предметы по мере того, как он руками, практически, разъединяет и вновь собирает, соотносит, связывает друг с другом те или иные предметы. Любознательные дети часто ломают игрушки с целью посмотреть, «что там внутри».

Наглядно-образное мышление. Наглядно-образное мышление возникает в возрасте четырех-семи лет. Этот тип мышления связан с представлением ситуации и изменениями образа, в котором может быть зафиксировано одновременно видение предмета с нескольких точек зрения. Вместо оперирования предметами ребенок начинает оперировать их образами и производить мысленно операции, не осуществимые в реальной действительности.

Словесно-логическое мышление. Дальнейший путь развития мышления заключается в его переходе в символический план, связанный с оперированием символами, в первую очередь, словами. Мышление отказывается от оперирования предметами целиком и переходит к мысленному оперированию актуальными в каждом данном случае свойствами. Словесно-логическое мышление характеризуется использованием понятий, логических конструкций, функционирует на базе языковых средств, а в его структуре формируются и функционируют различные виды обобщений.

До недавнего времени считалось, что символическим интеллектом обладает только человек. Попытки обучить высших животных человеческой речи не приводили к успеху. Тем не менее в 1980-х гг. американцам супругам Гарднерам удалось обучить шимпанзе языку глухонемых. Выяснилось, что трудности предыдущих попыток были связаны не столько с интеллектуальными возможностями животных, сколько с ограничениями их артикуляторного аппарата или фонематического слуха (например, ребенку нужно сначала развить речевой аппарат – научиться жевать твердую пищу, и только потом он сможет звукоподражать и впоследствии говорить).

Мышление имеет целенаправленный характер. Необходимость в мышлении возникает тогда, когда перед человеком появляется новая цель, новая проблема и новые условия деятельности

Мышление часто начинается с анализа возникшей проблемной ситуации. В результате ее анализа возникает и формируется задача, которую человек должен решить, поэтому мышление развертывается как процесс решения задачи, в которой выделяются условия и требования.

Основные виды мышления

В зависимости от направленности мышления выделяют виды:

1) практическое и теоретическое;

2) логическое и интуитивное; intuitive

3) аутистическое autistic и мифологическое; mythological

4) творческое creative

Практическое мышление Теоретическое мышление

• Совершается в ходе практической деятельности и направлено на решение практических задач

• Начинается с возникновения проблемной ситуации, которую нужно решить

• Протекает в условиях дефицита времени, опасности или высокой ответственности за принимаемое решение

• Направлено на преобразование реальной действительности

 • Направлено на познание и объяснение явлений действительности

• Процесс мышления предполагает создание гипотезы, новой идеи или образа, а также проверку гипотезы на соответствие реальности

Интуитивное мышление

При интуитивном мышлении переход к новому знанию происходит через «инсайт» (озарение).

Процесс мышления неосознаваем. Интуитивное мышление выполняет функцию получения нового знания нерациональными способами.

Интуитивное мышление выполняет функцию получения нового знания

Логическое мышление

• При логическом мышлении происходит плавный логический переход от данного к новому

• Процесс мышления осознан, отделен от своего продукта, а способы действия выделены и превращены в операции, применимые ко многим подобным объектам

• Объектами логического мышления выступают знаковые системы

• Логическое мышление выполняет функцию трансляции (уже полученного знания) другому

Развитое мышление представляет собой сложное единство логических и интуитивных компонентов, тесно взаимосвязанных между собой. В решении задач интуиция выступает как компонент генерирования гипотез и стратегий решений в виде комплексных ориентиров поиска, которые объединяют смысловые и логические признаки в нестандартных сочетаниях.

Аутистическое мышление.

Аутистическое мышление. Понятие аутистического мышления появилось в психиатрии. Е. Блейлер описывает аутистическое мышление как такое, которое «не обращает внимания на противоречия с действительностью». Аутистическое мышление активно направленно на уход из реальности для получения аффективного удовлетворения во внутреннем мире.

В современной психологии изучается проблема аутистического мышления в связи с изучением влияния компьютера на человеческую психику. Описаны феномены ухода от реальности в компьютерные игры, формирования «интернет-зависимости», приводящие к аутизации человека, сужению сферы интересов.

Однако современные исследователи отмечают, что «информатизация может приводить как аутизации, так и к стимуляции творческого воображения, развитию познавательных способностей и самоактуализации

Мифологическое мышление.

Мифологическое мышление в большинстве черт сходно с аутистическим мышлением. Мифологическое мышление имеет социальный характер и основано на коллективных представлениях общества, а не отдельного индивида. Этот тип мышления предполагает определенные действия (мистерии, ритуалы, идеологии и др.) и, так же как и аутистическое, имеет пониженную чувствительность к критике.

Память

Память — это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта. В памяти различают следующие основные процессы: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание.

Память как система процессов организации информации в целях запоминания, сохранения и воспроизведения может рассматриваться и как подструктура интеллекта — системного взаимодействия познавательных способностей и имеющихся у личности знаний.

Memory provides the unity and integrity of the human person

Отдельные виды памяти вычленяются в соответствии с тремя основными критериями:

1) die to MENTAL ACTIVITY ПО ХАРАКТЕРУ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, преобладающей в деятельности, память делят на двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую;

В различных видах деятельности могут преобладать различные виды активности: моторная, эмоциональная, сенсорная, интеллектуальная. Каждый из этих видов активности выражается соответственно в движениях, чувствах, образах, мыслях. Виды памяти, которые обслуживают эти процессы, получили название двигательной, эмоциональной, образной и словесно-логической памяти.

Двигательная (моторная) память motor

Двигательная (моторная) память — это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем. Без памяти на движения человек должен был бы каждый раз учиться ходить, писать и т. д.

Эмоциональная память

Эмоциональная память — это память на эмоции, чувства, переживания. Эмоции всегда сигнализируют нам, как удовлетворяются наши потребности и интересы, как осуществляются наши отношения с окружающим миром. Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, которые либо побуждают нас к действию, либо удерживают от него. Способность сочувствовать другому человеку также основана на эмоциональной памяти. Часто именно эмоциональная память оказывается сильнее других видов памяти.

Образная память

Образная память — это память на образы, представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи и вкусы. Человек получает информацию благодаря разным органам чувств: зрению, слуху, обонянию, осязанию и вкусу. Соответственно выделяют: зрительную, слуховую, обонятельную, осязательную и вкусовую память. Некоторые люди способны вызвать в своем сознании очень яркие образы памяти, которые детализированы и наглядны — эйдетические образы.

Словесно-логическая память

Словесно-логическая память — это память на мысли. Мысли не существуют без языка, поэтому память на них и называется не просто логической, а словесно-логической. Словесно-логическая память присутствует только у человека (в отличие от эмоциональной, двигательной и образной, которые в своих простейших формах свойственны и животным), и от ее развития зависит развитие всех других видов памяти.

2) due to goals ACTIVITY ПО ХАРАКТЕРУ ЦЕЛЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ — на непроизвольную и произвольную;

В зависимости от целей деятельности память делят на непроизвольную и произвольную.

Непроизвольная память Involuntary memory

Непроизвольная память — это запоминание и воспроизведение, в котором отсутствует специальная цель. Что влияет на непроизвольное запоминание? Какие ситуации непроизвольно «врезаются» нам в память? материал, связанный с целью, запоминается лучше по сравнению с материалом, связанным с условиями достижения цели. Фоновые раздражители запоминались хуже всего. Непроизвольно запоминается полно и точно то, что имеет для нас особо важное жизненное значение, что вызывает наш интерес и эмоции

Произвольная память Arbitrary memory

Произвольная память ставит перед собой задачу специально что-либо запомнить, заучить то, что необходимо.

В произвольном запоминании большую роль играют мотивы, побуждающие запоминать

• При использовании рациональных приемов произвольное запоминание протекает эффективнее

• Понятое запоминается быстрее и прочнее, так как ассоциируется с уже усвоенными ранее знаниями

3) due to DURATION retention ПО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СОХРАНЕНИЯ — на кратковременную, долговременную и оперативную.

Например, число повторений (одно или несколько) не влияет на результат воспроизведения при отсрочке в две секунды, но уже при отсрочке в восемь секунд продуктивность воспроизведения сказывается зависимой переменной от числа повторений.

Идея существования двух типов памяти получила второе дыхание после возникновения кибернетики. Н. Винер в 1948 г. подразделил память на текущую и постоянную.

Если классифицировать память по времени, то можно выделить следующие ее виды: кратковременную, оперативную и долговременную. Основное различие между ними — это время хранения информации.

Кратковременная память характеризуется очень кратким сохранением после однократного очень непродолжительного восприятия и немедленным воспроизведением (в первые же секунды после восприятия материала). В кратковременной памяти информация хранится не более 20 секунд.

Объем кратковременной памяти у взрослого человека является фиксированным, будь то единицы зрительной информации (буквы) или слуховой. Этот объем стал известен как «магическое число», равное 7 ± 2. Кратковременная память связана, прежде всего, с первичной ориентировкой в окружающей среде и поэтому направлена главным образом на фиксацию общего числа вновь появляющихся сигналов вне зависимости от их информационного содержания.

Оперативная память представляет собой способность человека сохранять текущую информацию, необходимую для выполнения того или иного действия; длительность хранения определяется временем выполнения данного действия. Простейший пример оперативной памяти — сохранение первых слов принимаемого речевого сообщения в течение всего времени его аудирования.

Долговременная память хранит информацию впрок, для предстоящей деятельности. Информация в долговременной памяти может храниться дни, месяцы и годы (день рождения тещи или свекрови нужно обязательно помнить!). Долговременная память ориентирована на будущее, на сохранение индивидуального опыта личности.

Соотношение между кратковременной, оперативной и долговременной видами памяти зависит от задач, решаемых субъектом данной деятельности, и от структуры самой деятельности. В одних случаях ведущее место принадлежит кратковременной памяти, в других — долговременной.

Основные мнемические процессы

К процессам памяти относят запоминание (закрепление), воспроизведение (актуализацию, возобновление), а также хранение и забывание материала. В указанных процессах особенно ярко проявляется связь памяти с деятельностью.

Запоминание — это процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее. Запоминание — необходимое условие обогащения опыта индивида новыми формами поведения и знаниями.

Воспризведение — это процесс памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного ранее содержания психики путем извлечения его из долговременной памяти и перевода в оперативную. Воспоминание — это воспроизведение образов нашего прошлого, локализованных во времени и пространстве.

Забывание — процесс, характеризующийся постепенным уменьшением возможности припоминания и воспроизведения материала. Известно, что некоторые события могут «вытесняться», тогда как другие не удается намеренно забыть. Забывание особо интенсивно протекает после заучивания, а затем процесс забывания замедляется. При этом - чем более осознан материал, тем медленнее он забывается.

Процесс забывания, как и процесс воспроизведения и запоминания, имеет избирательный характер: значимый для человека материал, конечно, забывается медленнее.

Хранение — фаза памяти, характеризующаяся долговременным хранением воспринятой информации в скрытом состоянии.

Внимание

Внимание выступает одной из сторон сознания человека. В любой сознательной деятельности людей оно проявляется в большей или меньшей степени: прислушивается ли человек к музыке или всматривается в чертеж детали. Наличие внимания в человеческой деятельности делает ее продуктивной, организованной и активной.

Внимание — это обеспечение избирательных программ действий и сохранение постоянного контроля за их протеканием

Под направленностью понимается избирательный характер этой деятельности и ее сохранение, а под сосредоточением — углубление в данную деятельность и отвлечение от остального.

Используя объективный экспериментальный метод, В. Вундт обнаружил что простые реакции на зрительный и слуховой стимулы зависят не только от характеристик внешних стимулов, но и от отношения испытуемого к восприятию этого стимула. Простое вхождение какого-либо содержания в сознание он назвал перцепцией (восприятием), а фокусировку ясного сознания на отдельных содержаниях — вниманием, или апперцепцией.

В современной психологии принято выделять следующие критерии внимания:

1) внешние реакции — моторные, вегетативные, обеспечивающие условия лучшего восприятия сигнала. К ним относятся поворот головы, фиксации глаз, мимика и поза сосредоточения, задержка дыхания, вегетативные компоненты ориентировочной реакции;

2) сосредоточенность на выполнении определенной деятельности. Этот критерий является основным для «деятельностных» подходов к изучению внимания. Он связан с организацией деятельности и контролем за ее выполнением;

3) увеличение продуктивности когнитивной и исполнительной деятельности. В данном случае речь идет о повышении эффективности «внимательного» действия (перцептивного, мнемического, мыслительного, моторного) по сравнению с «невнимательным»;

4) избирательность (селективность) информации. Этот критерий выражается в возможности активновоспринимать, запоминать, анализировать только часть поступающей информации, а также в реагировании только на ограниченный круг внешних стимулов.

Степень внимания — это характеристика его интенсивности. В качестве субъективных переживаний оно оценивается

Существует несколько разных классификаций видов внимания

1) чувственное (сенсорное) и умственное (интеллектуальное)

2) непосредственное, если объект интересен сам по себе, и производное (опосредованное), например, мотивацией;

3) непроизвольное, или пассивное, не требующее усилий, и произвольное (активное), сопровождающееся чувством усилия.

Классификация по признаку произвольности является наиболее традиционной.

Непроизвольное внимание возникает непреднамеренно, без каких-либо специальных усилий. Объекты, связанные с потребностями, чувствами и желаниями, переживаемыми человеком в данный момент, вызывают непроизвольное внимание.

Основные свойства внимания

1) Концентрация внимания характеризует интенсивность сосредоточения и степень отвлечения от всего, что не входит в поле внимания.

2) Распределение внимания — это такая организация психической деятельности, при которой одновременно выполняются два или более действия. Главное условие успешного распределения внимания заключается в том, что по крайней мере одно действие должно быть хотя бы частично автоматизировано, доведено до уровня навыка.

3) Объем внимания — это количество несвязанных объектов, которые могут восприниматься одновременно ясно и отчетливо. Чем шире объем внимания, тем больше предметов воспринимается в отдельный момент времени. У взрослого человека объем зрительного внимания в среднем составляет три-пять (редко шесть) объектов, тогда как у младших школьников — от двух до четырех. Тренировка лишь стабилизирует результаты на верхнем пределе.

4) Переключение внимания преднамеренное, целенаправленное изменение направленности психической деятельности, обусловленное постановкой новой цели. Таким образом, к переключению нельзя относить любой перенос внимания на другой объект. Это самое важное условие сохранения психической адекватности. Если мы не можем переключаться, то у нас появляются навязчивые идеи

5) Устойчивость внимания это степень и длительность сосредоточенности сознания. Никто не способен непрерывно сосредоточивать внимание на неизменяющемся объекте мысли. Когда объект не доставляет новых впечатлений, внимание отвлекается от него (для поддержания устойчивости внимания и лучшей концентрации необходимо делать перерывы каждые 45 минут)

Воображение

Воображение относится к «универсальным» психическим процессам. Воображение — это психический процесс создания образа предмета путем преобразования реальности или представления о ней. результатом процесса воображения являются образы воображения. Они могут возникнуть в соответствии с инструкцией, указаниями другого субъекта, на основе просмотра фотографий, картин, кинофильмов, прослушивания музыкальных произведений, восприятия отдельных звуков и шумов, или через описание какого-либо события, вещи, персонажа, или по ассоциации с чем-либо.

Воображение опирается на прошлый опыт, и поэтому образы воображения всегда вторичны. Но в отличие от процессов памяти здесь не ставится задача сохранения и точного воспроизведения информации. В воображении опыт преобразуется (обобщается, дополняется, комбинируется, приобретает иную эмоциональную окраску, изменяется его масштабность).

В отличие от мыслительных образов (понятий, суждений, умозаключений) здесь значительно снижена функция контроля. Воображение относительно свободно, ибо не сковано задачей оценки правильности того, что продуцирует наше сознание или подсознание.

Основные функции воображения

Целеполагание — будущий результат деятельности создается в воображении, он существует только в сознании субъекта и направляет его активность на получение желаемого.

Предвосхищение (антиципация) — моделирование будущего (положительных или отрицательных последствий, хода взаимодействия, содержания ситуации) за счет обобщения элементов прошлого опыта и установления причинно-следственных связей между его

Комбинирование и планирование — создание образа желаемого будущего за счет соотнесения элементов восприятия и прошлого опыта с результатами аналитико-синтетической деятельности

Замещение действительности — человек может быть лишен возможности реально действовать или находиться в определенной ситуации, тогда силой своего воображения он переносится туда, совершает действия в своем воображении, замещая тем самым реальную действительность воображаемой

Проникновение во внутренний мир другого человека (эмпатия) — на основе описания или демонстрации воображение способно создавать картины пережитого (переживаемого в данный момент времени) другим существом, тем самым делая возможным приобщение к его внутреннему миру; эта функция служит основой для понимания и межличностной коммуникации

Формы воображения

Все формы воображения можно подразделить на две большие группы: непроизвольные и произвольные формы.

1. Непроизвольные формы воображения не зависят от целей и намерений человека, их протекание не контролируется работой сознания, они возникают при снижении степени его активности или расстройстве работы.

К непроизвольным формам воображения относятся сновидения. Эти образы рождаются нашим подсознанием или связаны с остаточной активностью отдельных участков коры головного мозга.

Расстройство работы сознания порождает такую форму воображения, как бред (мания). Бред может возникнуть в результате психического заболевания (бред преследования, бред величия), вирусного или простудного заболевания, сопровождаемого высокой температурой (горячечный бред), алкогольного отравления (белая горячка).

Образы воображения, возникающие в бредовых состояниях, как правило, имеют отрицательную эмоциональную окраску. Под влиянием некоторых токсических и наркотических веществ появляются галлюцинации. Это обостренное нереалистическое восприятие действительности, искаженное сниженным контролем сознания и преобразованное воображением.

Отключение контроля сознания под воздействием другого лица называется гипнозом, напоминают реальное восприятие, но являются внушенными, т. е. существуют только в психике гипнотизируемого человека, исчезают и появляются в соответствии с установкой гипнотизера. напоминают реальное восприятие, но являются внушенными, т. е. существуют только в психике гипнотизируемого человека, исчезают и появляются в соответствии с установкой гипнотизера (когнитивное интервью).

Промежуточное положение между непроизвольными и произвольными формами воображения занимают грезы. С непроизвольными формами их роднит время появления. Сходство с произвольными формами обусловлено наличием намерения и возможностью управлять процессом по желанию самого человека. Грезы всегда имеют положительную эмоциональную окраску.

Вторая группа — это произвольные формы воображения. Они подчинены задачам деятельности и возникают на основе работы сознания.

К этой группе относятся фантазии, вымыслы, научное, художественное, техническое творчество взрослых, творчество детей, мечты и воссоздающее воображение. Форму воссоздающего воображения еще называют представлением. Образы воображения создаются здесь на основе какого-либо вида наглядности (описания, предъявления деталей и т. п.). Воссоздающее воображение — необходимое условие взаимопонимания людей в общении, обязательный элемент обучения.

Мечта — это образ желаемого будущего. Она обладает огромной побудительной силой. Человек стремится к ее осуществлению, невзирая на препятствия и разного рода барьеры.

Детские фантазии опираются на замещающую функцию воображения. Они могут быть изменены, трансформированы как воздействиями извне, так и по желанию самого ребенка.