

Тема 1. Введение в курс «Основы психологии». Психические познавательные процессы.

Понятие психологии, ее предмет и методы исследования

Слово «психология» появилось в XVI веке в западноевропейских текстах. Психология (от греч. *Psyche* – душа + *logos* – учение, наука) – это наука о внутреннем (психическом) мире человека.

Психика как особое свойство мозга, является формой отражения человеком объективной действительности. С помощью психики мы создаем модель окружающего нас мира. Психика как свойство проявляется только во взаимодействии ее с окружающей средой.

Предмет психологии менялся в ходе ее становления как самостоятельной науки. Сначала это была душа, далее сознание, затем – поведение человека и его бессознательное, в зависимости от тех общих подходов, которых придерживались психологи на определенных этапах развития науки.

В настоящее время в отечественной психологии определились два взгляда на предмет психологии.

Первый: предмет изучения психологии – мир психических явлений, т.е. *психические процессы, психические свойства и психические состояния личности*.

Второй: предметом выступают *закономерности, факты психической жизни, психологические законы и механизмы психической деятельности*. В рамках учебной дисциплины *предметом психологии* выступает *психика* как высшая форма взаимосвязи человека с миром, выраженная в его способности реализовывать свои мотивы и действовать на основе информации о нем. Психика человека приобретает качественно новый характер в силу насыщения его биологической природы социокультурными факторами.

Объект психологии.

В широком смысле – человек, группа людей, животное. В узком смысле – психика как системное свойство высокоорганизованной материи, как особая форма жизнедеятельности человека и поведения животных.

Задачи психологии:

- научиться понимать сущность психических явлений;
- научиться управлять ими;
- использовать полученные знания для повышения эффективности различных отраслей практической деятельности;
- быть теоретической основой практики психологической службы.

Перечисленные задачи психология решает с помощью определенных методов.

Метод – это путь познания истины, способ достижения цели, совокупность приемов и операций исследования и преобразования действительности.

Существуют несколько различных подходов к объяснению групп методов изучения психики. Приведем одну из таких классификаций, наиболее развернутую:

Основные – наблюдение (житейское, научное, включенное, невключенное); эксперимент (лабораторный, естественный, констатирующий, формирующий).

Вспомогательные – биографический, обобщение, опросы; анализ, тестирование.

Классификация психических состояний

Психический процесс – обобщенное понятие, указывающее на количественные и скоростные показатели выполнения определенных действий. Психический процесс – это течение психического явления, имеющего начало, развитие и конец. Завершение одного психического процесса тесно связано с началом другого. Отсюда – непрерывность психической деятельности в состоянии бодрствования человека. Психические процессы вызываются как внешними воздействиями на нервную систему, так и внутренними раздражителями.

Психические процессы подразделяются на:

- познавательные,
- эмоциональные,
- волевые.

Психические процессы помогают человеку ориентироваться в обстановке и сознательно действовать, познавая окружающий его мир.

Подразделяются на:

- познавательные;
- волевые;
- эмоциональные.

Психическое состояние – это временное своеобразие психической деятельности, определяемое ее содержанием и отношением человека к этому содержанию. Разделяются на:

- 1) мотивационные – основанные на потребностях установки, желания, интересы, влечения, страсти;
- 2) состояния организованности сознания (проявляются в различных уровнях внимательности, работоспособности);
- 3) эмоциональные (эмоциональный тон ощущений, эмоциональный отклик на действительность, настроение, конфликтные эмоциональные состояния – стресс, аффект, фрустрация);
- 4) волевые (состояния инициативности, целеустремленности, решительности, настойчивости и др.; их классификация связана со структурой сложного волевого действия).

Психические свойства личности – типичные для данного человека особенности его психики, особенности реализации его психических процессов.

К психическим свойствам личности относятся:

- 1) темперамент;
- 2) направленность личности (потребности, интересы, мировоззрение, идеалы);
- 3) характер;
- 4) способности.

Такова традиционная, идущая от И. Канта, классификация психических явлений. Она лежит в основе построения традиционной психологии.

Психические познавательные процессы

Человек познает окружающий мир с помощью внимания, ощущений, восприятия, памяти, мышления и воображения. Каждый из этих познавательных процессов обеспечивает познание определенных свойств окружающего мира.

Внимание как ориентировочно-поисковый процесс направляет и сосредоточивает сознание на определенных объектах действительности при одновременном отвлечении от других, обуславливает избирательность, отбор информации, поступающей через органы чувств.

Свойства внимания:

объем — показатель количества объектов, одновременно находящихся в поле внимания (у взрослого человека в среднем равен пяти—семи объектам);

устойчивость—временная характеристика внимания, показатель длительности сохранения интенсивности внимания;

концентрация—показатель степени сосредоточенности сознания на объекте;

распределение — способность удерживать внимание на нескольких объектах одновременно, что дает возможность совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания;

переключение—показатель скорости перехода от одного вида деятельности к другому;

предметность — способность выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с установками и личной значимостью; например, слушая музыку, человек не обращает внимания на другие звуки.

Свойства внимания:

- *объем* — показатель количества объектов, одновременно находящихся в поле внимания (у взрослого 5-7 объектов);
- *устойчивость*—временная характеристика внимания, показатель длительности сохранения интенсивности внимания;
- *концентрация*—показатель степени сосредоточенности сознания на объекте;
- *распределение* — способность удерживать внимание на нескольких объектах одновременно, что дает возможность совершать сразу несколько действий;
- *переключение*—показатель скорости перехода от одного вида деятельности к другому;
- *предметность* — способность выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с установками и личной значимостью.

Факторы, способствующие привлечению внимания:

- *характер раздражения* (новизна, контраст, физические характеристики — величина объекта и пр.);

- *отношение раздражителя к потребностям* (то, что важно для человека, в большей мере соответствует его потребностям, привлечет его внимание прежде всего).

Для поддержания внимания следует также нейтрализовать факторы, снижающие его устойчивость:

- *монотонность и стереотипность выполняемых действий;*
- *однообразие и недостаточность (избыток) информации.*

В основе воображения лежит процесс образования новых сочетаний из уже сложившихся нервных связей в коре головного мозга. В результате воображение делает возможным предвидение конечного результата деятельности, а также обеспечивает создание программы поведения в тех случаях, когда проблемная ситуация характеризуется неопределенностью.

Как и в процессе представления, физиологической основой воображения является связь между нейронами коры головного мозга. Однако она образуется не на основе воспринимавшегося материала, а с использованием уже осмысленного опыта и знаний. В итоге этой сложной психической деятельности и возникают новые, не имевшие ранее места в реальном процессе восприятия, сочетания образовавшихся в прошлом опыте временных связей, составляющих базу образов воображения.

Приемами воображения являются:

агглютинация (от лат.— склеивать) — комбинация, слияние отдельных элементов или частей различных предметов в единый образ;

акцентирование — увеличение или уменьшение отдельных признаков, частей предмета;

схематизация — подчеркивание черт сходства различных объектов и сглаживание их различий (как, например, в узорах и орнаментах);

типизация — выделение существенного, повторяющегося в однородных образах, создание обобщенных, типичных образов.

гиперболизация — это преувеличение или приуменьшение объекта по сравнению с реальным.

В зависимости от степени активности человека выделяют следующие виды воображения:

пассивное, которое может быть преднамеренным (грезы — образы фантазии, преднамеренно вызванные, но не предполагающие воплощения в жизнь) и непреднамеренным (сновидения, галлюцинации и пр.);

активное, подразделяющееся на воссоздающее (создание образов со слов других людей, на основе письменных и вещественных документов) и творческое (создание нового, оригинального образа).

Особым видом воображения является мечта как образ желаемого будущего. В зависимости от степени возможности осуществления мечта может быть реальной и нереальной. Нереальная мечта замыкает человека в своем внутреннем мире, не дает возможности реализовать себя как личность. Реальная мечта является необходимым условием претворения в жизнь творческого потенциала человека.

Несмотря на необычность, оригинальность образов воображения, творческое воображение осуществляется в соответствии с определенными закономерностями, приемами. На этой основе разрабатываются теория и методы решения творческих задач, а также методы активизации поиска творческих идей, к которым прежде всего относят:

метод "мозговой атаки" (брейнсторминг), заключающийся в преодолении стереотипных форм принятия решений посредством идей, не оценивая их как истинные или ложные (такая оценка производится позже, в расчете на то, что среди высказанных идей окажутся несколько, содержащих удачные решения);

метод фокальных объектов, предполагающий перенесение признаков случайно выбранных объектов на изучаемый (фокальный) с целью получения необычных сочетаний, способных преодолеть психологическую инерцию (например, если случайным объектом взят "орел", а фокальным — "ручка", получают сочетание типа "крылатая ручка" и т. п., развивая которые иногда можно прийти к оригинальным идеям); метод контрольных вопросов, предусматривающий применение наводящих вопросов типа "А если сделать наоборот?" и др.

В основе *мышления* лежит сложная аналитико-синтетическая деятельность коры головного мозга. *Мышление* — это наиболее обобщенная и опосредованная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами.

Мышление открывает путь для получения новых знаний, выявления скрытых свойств вещей, в том числе вообще недоступных органам человеческих чувств. Например, рентгеновские лучи были открыты по их воздействию на фотографическую пластину.

Основные свойства мышления:

отвлеченность, которая состоит в том, что, думая о каких-либо явлениях, мы выделяем только те их признаки, которые важны для решения проблемы, отвлекаясь от несущественных;

обобщенность, предполагающая в результате выделения важных, существенных признаков сосредоточение мысли на том общем, что характеризует целые классы явлений.

Сам процесс мышления разворачивается в определенной последовательности с помощью таких операций:

сравнение — сопоставление выделенных признаков предметов и явлений с целью отыскания сходных и различных их свойств;

анализ (от греч.— разложение, расчленение) — мысленное расчленение предмета или явления на части, выделение определенных его элементов, свойств, связей;

синтез (от греч.— соединение, составление) — мысленное воссоединение целого из частей, соединение различных сторон, элементов предметов или явлений в единое целое;

абстракция (от лат.— отвлечение) — мысленное вычленение существенных свойств, признаков предметов или явлений при одновременном отвлечении от несущественных;

обобщение—мысленное объединение предметов или явлений по их общим существенным признакам;

конкретизация — мысленный переход от общего к единичному, использование выявленных закономерностей в конкретных примерах.

Мышление оперирует элементарными (образ, представление) и логическими формами мышления. К последним относят:

понятие — форму мышления, отражающую существенные свойства, связи и отношения предметов или явлений, выраженную словом или группой слов;

суждение—форму мышления, содержащую утверждение или отрицание связи между предметами и явлениями;

умозаключение — форму мышления, при которой на основе не скольких суждений выводится новое суждение.

Все виды человеческого мышления неразрывно связаны с *речью* — процессом формулирования и передачи мысли посредством языка. В речи устанавливаются связи между значениями слов, поэтому она является единственно возможной формой словесно-логического мышления. Исследования показали, что ни одна сложная мысль не может быть выражена без внутренней речи, проявления которой в виде электрических разрядов можно зарегистрировать специальными приборами. Аналогичные электрические разряды регистрируются и при неречевых видах мышления.

Речь – процесс отражения объективной реальности в виде языковых или иных символов, используемых в мышлении, и их последующего звукового или письменного воспроизведения. Следовательно, речь, как психический процесс, выполняет две основные функции - *обозначения* (в мышлении) и *общения* (при обмене информацией с другими людьми посредством использования языка). Она является достоянием только человека.

Физиологической основой речи является связь соответствующих участков коры головного мозга, с одной стороны, с мыслительными процессами, а с другой — с нервно-физиологической деятельностью звукового аппарата.

В результате переработки информации органами чувств отдельные ощущения объединяются в целостные образы предметов и явлений окружающего. Процесс создания этих образов называется *восприятием*.

Восприятие – целостное отражение предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии в данный момент на органы чувств.

Физиологической основой восприятия является комплексная деятельность системы анализаторов коры головного мозга, сопоставляющих различные виды поступающих ощущений.

Виды восприятия:

1. В зависимости от цели: *преднамеренные* (в основе лежит сознательная цель и волевые усилия) и *непреднамеренные*.

2. В зависимости от наличия организации: организованные(зависит от второй сигнальной системы, являются целенаправленными, планомерными) и неорганизованные.

3. В зависимости от формы отражения:

- Восприятие времени - отражение объективной действительности, скорости и последовательности явлений жизни, в основе лежит ритмическая смена возбуждения и торможения.

- Восприятие движения - это отражение во времени, изменения положения объектов или самого наблюдателя в пространстве.

К основным свойствам восприятия относят:

константность — неизменность образа восприятия при изменяющихся физических условиях; например, цвет и форма знакомых объектов воспринимаются одинаково независимо от условий наблюдения; благодаря этому человек может воспринимать и познавать мир устойчивых вещей, сохраняющих свои основные признаки при малейшем изменении, например, освещенности или расстояния до воспринимаемого объекта;

предметность — восприятие внешнего мира не в виде набора несвязанных друг с другом ощущений, а в форме обособленных в пространстве предметов; при этом воспринимаемая реальность разделяется на два слоя — образ предмета (фигуру) и образ окружающего предмет пространства (фон); интересно, что в качестве фигуры и фона выделяются различные объекты в зависимости от прошлого опыта человека; такая зависимость от содержания психической деятельности человека называется апперцепцией;

целостность — независимость воспринимаемого образа от искажения и замены его компонентов; например, можно сохранить портретное сходство, изображая человека и штрихами, и пунктиром, и другими элементами; восприятие фигур и их частей не отдельно, а в виде целостных образов позволяет объяснить некоторые иллюзии восприятия, например иллюзию стрелы ;

(длина средней части первой стрелы кажется больше длины второй; объясняется установкой: если больше целое, то больше и его части)

обобщенность—возможность правильного опознания объекта и отнесения его к определенному классу независимо от его индивидуальных особенностей; так, мы можем опознать стол как таковой независимо от его формы, размеров и пр.; прочесть любой текст независимо от особенностей шрифта или почерка. Данные свойства не являются врожденными и развиваются в течение жизни.

Память. Образы, возникшие в процессе восприятия, сохраняет и дает возможность в дальнейшем работать над ними память человека — процесс запечатления, сохранения и восстановления прошлого опыта. Она основана на свойстве мозга сохранять следы внешних воздействий, а также воздействий, поступающих изнутри организма. Физиологической основой памяти являются следы бывших ранее нервных процессов, сохранённых в коре больших полушарий головного мозга.

Существует несколько основных подходов к классификации видов памяти:

1) по характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память делят на:

- двигательную;
- эмоциональную;
- образную;

словесно-логическую;

2) по характеру целей деятельности на:

- произвольную;
- непроизвольную;

3) по продолжительности закрепления и сохранения материала (в связи с его ролью и местом в деятельности) на:

- кратковременную;
- долговременную;
- оперативную.

4) степени осмысленности запоминания (механическая, логическая, или смысловая, память.

Выделяют несколько уровней памяти в зависимости от длительности сохранения информации:

мгновенная (сенсорная) память — сохраняет информацию о том, как воспринимается мир на уровне рецепторов в течение 0,3-1,0 с; особое значение имеет мгновенная зрительная (иконическая) память, которая, задерживая образы на период закрывания глаз вовремя моргания и других движений,

обеспечивает слитное восприятие мира; с помощью иконической памяти человек может получить значительно больше информации, чем потом воспроизвести; этот факт используется в известном феномене "25-го кадра", когда при монтаже в киноленту вклеивается каждый 25-й кадр с информацией, постепенно накапливающейся, как показали исследования, в подсознании;

кратковременная память — обеспечивает оперативное сохранение и переработку информации, поступающей от органов чувств ограниченными порциями (7+2 структурные единицы);

промежуточная память — сохраняет информацию в течение нескольких часов и отличается значительно большей емкостью, чем кратковременная; интересна гипотеза, согласно которой в период ночного сна информация малыми порциями (7+2 единицы) поступает в кратковременную память, где перерабатывается (на стадии "медленного сна") и сохраняется для дальнейшей переработки (на стадии "быстрого сна");

долговременная память — сохраняет информацию в течение всей жизни человека и имеет неограниченный объем; при этом основным механизмом перевода информации из кратковременной памяти в долговременную считают повторение.