

3 Познавательные процессы

3.1 Речь

Речь - это система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для представления, переработки, хранения и передачи информации.

Речь - главное приобретение человечества, катализатор его совершенствования. Действительно, она всемогуща, она делает доступными познанию те объекты, которые человек воспринимает непосредственно, то есть с которыми достижимо реальное взаимодействие. Кроме того, язык позволяет оперировать и с объектами, которые человек вообще не встречал ранее, то есть не входившими в его индивидуальный опыт, а присвоенными им из общечеловеческого опыта. Речь является важным познавательным процессом в психологии, играя ключевую роль в формировании и выражении мыслей, а также в общении и познании мира. Она тесно связана с мышлением, памятью, восприятием и другими психическими процессами, влияя на них и испытывая их влияние.

В индивидуально-психологическом плане речь является средством регуляции поведения человека, позволяющим произвольно контролировать и управлять психическими процессами (ощущения, восприятие, память, внимание, мышление, воображение), поднимая их до уровня ясного осознания.

Говоря об основных видах речи, мы должны подчеркнуть, что процесс обмена мыслями осуществляется в виде **устной** и **письменной речи**, однако необходимо помнить и еще об одном виде – **внутренней речи**, произносимой мысленно. Она не выполняет функцию общения, а служит для осуществления процесса мышления (ее основная особенность состоит как раз в том, что слова произносятся про себя и, как правило, не имеют звукового оформления; она отличается от разговорной, внешней, речи конспективностью, краткостью, носит отрывочный характер).

В науке психологии есть такие понятия, как «язык» и «речь». Речь – это язык в действии. Язык является условным символом, с помощью которого передается определенное значение и смысл. Речь – средство общения между людьми. Язык определяется и развивается обществом и представляет собой некую форму, которая отражается общественном сознание. Язык, вместе с тем является продуктом общественно-исторического развития. Каждый человек принимает уже тот язык, на котором говорят окружающие, и в процессе своего развития его усваивает. Однако человек владеющий определенным языком может модернизировать и развивать его. В отличие от языка речью принято называть сам процесс словесного общения, который может осуществляться в форме сообщения, указания, вопроса, приказа. Общение посредством языка – это не менее сложное явление, чем сам язык. Необходимо не только подобрать подходящие слова, которые имеют определенное значение, но и конкретизировать их, для того чтобы передать с помощью речи какую-либо информацию. Любое слово является обобщением

и следовательно в речи оно должно быть сужено до определенного уровня, или смысла. Получается это благодаря введению слова в определенный контекст. В речи, кроме передачи информации посредством слов, выражаются наше эмоциональное отношение. Это феномен называется эмоционально-выразительной стороной речи и обуславливается тоном, громкостью, темпом звучания слов, который мы используем для произнесения высказываемой фразы.

Различают внешнюю и внутреннюю речь. Внешнюю речь используют люди для общения друг с другом. Подвиды внешней речи являются устная или разговорная (монологическая и диалогическая) и письменная речь. Самым древним видом речи является устная диалогическая речь. Диалог – это непосредственное общение двух или нескольких людей, которое протекает в форме разговора или обмена информацией. Диалогическая речь – наиболее простая форма речи, во-первых, потому, что это поддерживаемая речь: собеседник может уточнять, задавать вопросы, помогать закончить мысль. Во-вторых, диалог зависит от эмоционального состояния человека. Это состояние может сопровождаться и жестами, мимикой, тембром и интонацией голоса.

Монологическая речь – длительное изложение системы мыслей, знаний одним лицом. Это всегда связная, контекстная речь, удовлетворяющая требованиям последовательности, доказательности изложения и грамматически правильного построения предложений. Видами монологической речи являются выступление, рассказ, доклад, лекция. Монологическая речь обязательно предполагает контакт с аудиторией, поэтому требует тщательной подготовки.

Письменная речь еще более развернута, чем устная монологическая речь. Это обусловлено тем, что письменная речь не предполагает обратной связи с собеседником и не имеет никаких дополнительных средств воздействия на него, кроме самих слов, их порядка и организующих предложение знаков препинания. Овладение письменной речью вырабатывает совершенно новые психофизиологические механизмы речи. Письменная речь воспринимается глазом, а производится рукой, в то время как устная речь функционирует благодаря слухо-кинестезическим нервным связям. Письменная речь открывает перед человеком необозримые горизонты приобщения к мировой культуре и является необходимым элементом воспитания человека.

Из внешней речи развивается внутренняя речь (речь - «думанье»), которая позволяет человеку мыслить на базе языкового материала.

У детей дошкольного возраста отмечается своеобразный вид речи – *эгоцентрическая* речь. Это речь является переходом внешней разговорной речи во внутреннюю, речь ребенка, адресована самому себе. Переход такой совершается у ребенка в условиях проблемной ситуации, когда возникает потребность осмыслить выполняемое действие и направить его на достижение цели. Эгоцентрическая речь изменяется на протяжении дошкольного возраста.

Речь развивается постепенно, начиная с рождения ребенка. У ребенка трех месяцев развитие речи начинается с периода гуления. Это этап активной

подготовки речевого аппарата к произношению звуков. Одновременно осуществляется процесс развития понимания речи. Прежде малыш начинает различать интонацию, затем слова, обозначающие предметы и действия. Для нормального формирования речи ребенка необходимо, чтобы кора головного мозга достигла определенной зрелости, а органы чувств – слух, зрение, обоняние, осязание – были достаточно развиты. Особенно важно для формирования речи развитие речедвигательного и речеслухового анализаторов.

Овладение речью перестраивает всю психику малыша, позволяет ему воспринимать явления более осознанно и произвольно. Великий русский педагог К.Д. Ушинский говорил, что родное слово является основой всякого умственного азвития и сокровищницей всех знаний. Поэтому также важно заботиться о современном развитии речи детей, уделять внимание ее чистоте и правильности.

3.1 Восприятие

Восприятие — сложный процесс приема и преобразования информации, обеспечивающей отражение объективной реальности в ориентировку в окружающем мире. Как форма чувственного отражения предмета включает обнаружение объекта как целого, различение отдельных признаков в объекте, выделение в нем информативного содержания, адекватного цели действия, формирование чувственного образа. Восприятие — целостное отражение предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии в данный момент на органы чувств. Восприятие — результат деятельности системы анализаторов. Восприятие предполагает выделение из комплекса воздействующих признаков основных и наиболее существенных и одновременно отвлечение от несущественных.

К свойствам восприятия относят следующие: 1. Целостность — восприятие есть всегда целостный образ предмета. Как правило, вначале воспринимается целое, а затем уже детали. Некоторые работники, особенно обладающие торопливым умом, имеют тенденцию, ухватив суть того, что хотели услышать, сделать выводы, причем, как правило, неверные. Впоследствии они будут утверждать, что именно так им и сказали делать. Если невозможно охватить объект или явление полностью, во всех его особенностях, то человек домысливает недостающие детали по своему разумению. 2. Константность — окружающие объекты воспринимаются как относительно постоянные по форме, цвету, величине и т. п. Источником константности восприятия являются активные действия перцептивной системы. Мы отвлекаемся от помех, сосредоточиваясь на главном, не замечая мелких изменений, которые впоследствии могут накопиться и, проявившись, привести нас в состояние шока. Например, родители могут внезапно обнаружить взросление сына, директор может обнаружить, что его заместитель как профессионал его давно перерос. Эта тенденция к стабилизации образа может привести к тому, что руководитель не замечает наличия конфликтной ситуации в коллективе, пока не возник

соответствующий инцидент. 3. Структурность — восприятие не является простой суммой ощущений.

Мы воспринимаем фактически абстрагированную из этих ощущений обобщенную структуру: слова и фразы вместо отдельных звуков, жестикуляцию вместо отдельных движений человека, передвижение объектов вместо отдельных картинок. 4. Осмысленность — восприятие тесно связано с мышлением, с пониманием сущности предметов. Понимая, мы называем предметы и определяем значимость их для нас. Каждый предмет относится к соответствующей категории предметов, имеющих свои свойства и выполняющих определенные функции. Если мы, осмысливая какой-либо объект, ошиблись в чем-то основном, то можем неправильно интерпретировать и детали. Возможно на основании оговорки сделать далеко идущие выводы. Например, рабочий оговорился и назвал руководителя вместо Николая Николаевича Николаем Владимировичем. Начальник может это расценить как неуважение к нему и приписать работнику цель сменить работу. 5. Избирательность — проявляется в преимущественном выделении одних объектов по сравнению с другими. То, что при восприятии находится в центре внимания человека, называется объектом (фигурой) восприятия, все остальное — фоном. Для того, кто аккуратно посещает занятия в отделе технического обучения с целью получения высшего разряда, доказательства, формулы, выводы преподавателя будут объектом, а приводимые им иллюстрации — фоном восприятия. Объект содержательнее, богаче, чем фон. Он лучше усваивается и запоминается. Человек мыслит об объекте, но не о фоне. Но объект может перейти в фон, а фон обычно стремится стать объектом восприятия. Вот почему на собрании, инструктаже, серьезной беседе с подчиненными следует очень осторожно приводить яркие примеры, рассказывать об интересных случаях, фактах. Чтобы они оставались фоном, на них не следует задерживать внимание, а говорить о них быстрее и тише. А объект восприятия необходимо выделять интонацией, неоднократным повторением, постановкой вопросов и диалогом с подчиненными. Восприятие предметов может быть ошибочным. Ошибки обнаруживаются в деятельности различных анализаторов. В наибольшей мере известны зрительные ошибки (иллюзии). Иллюзии имеют самые различные причины: практический опыт человека, особенности анализаторов, изменение условий восприятия и т. п.

Рассмотрим основные принципы рационального восприятия информации:

1. Ясно и четко формулировать познавательные цели, выбирать существенную информацию. Нужно приучить себя к тому, чтобы начинать деятельность с формулировки — по возможности, более точной и ясной — ее цели. Нужно ответить на вопрос: «Чего я хочу достичь путем восприятия этой информации?» Нужно определить затем, какая информация может сыграть решающую роль при достижении цели. Сконцентрируйте внимание на восприятии этой информации. **2. Всесторонне и интенсивно использовать анализаторы.**

Во всех случаях, когда это целесообразно, нужно стараться использовать для восприятия информации в первую очередь свой доминирующий

анализатор (зрение или слух). Но чем шире использовать анализаторы, тем интенсивнее протекает процесс восприятия. Поэтому при работе с текстом стараться не только понять его смысл, но также представить его в образной форме. Можно также, если это помогает, записывать важнейшие мысли. Проговорить текст вслух, стараясь придать ему эмоциональную окраску и определенный ритм. 3. **Создать интерес.** Попытаться сделать информацию, которую нужно запомнить, максимально интересной. Для этого особенно нужно осознать ее значение для работы. Использовать все знания, которыми располагаете, чтобы сделать процесс восприятия более интенсивным. Для этого полезно поразмыслить о том, что уже знаете из воспринимаемой информации, какое отношение она имеет к знаниям и как это может помочь улучшению запоминания.

3.3 Память

Память можно определить как способность к получению, сохранению и воспроизведению жизненного опыта. Разнообразные инстинкты, врожденные и приобретенные механизмы поведения есть не что иное, как запечатленный, передаваемый по наследству или приобретаемый в процессе индивидуальной жизни опыт. Забывание в значительной степени зависит от характера деятельности, непосредственно предшествующей запоминанию и происходящей после него. Отрицательное влияние предшествующей запоминанию деятельности получило названия проактивного торможения. Отрицательное влияние следующей за запоминанием деятельности называют ретроактивное торможение, которое особенно ярко проявляется в тех случаях, когда вслед за заучиванием выполняется сходная с ним деятельность или если эта деятельность требует значительных усилий. Продуктивность нашей памяти зависит от времени суток. Так, эффективность запоминания оказывается лучше, если информация, которую нужно использовать на следующее утро, запоминается перед сном. В течение дня продуктивность памяти меняется: между 8 и 12 часами она максимальна, после обеда заметно снижается, а затем вновь начинает медленно возрастать. Если человек не утомлен, то в вечерние часы она снова достигает высокого уровня. В запоминании важную роль играют эмоции. Были проведены исследования, в которых выявили, что же запоминается лучше всего — эмоционально окрашенная информация или информация, которая не несет эмоциональной окраски. Оказалось, что более всего (более 90 %) запоминается эмоционально окрашенная информация, причем, отрицательная.

Непроизвольно запоминается информация, которая привлекательна для человека сама по себе: она либо особо значима (релевантна), либо привлекает непроизвольное внимание, либо кем-то специально организована. Для произвольного запоминания необходимо, чтобы человек поставил перед собой цель запомнить и приложил к этому некоторое волевое усилие. Произвольным и непроизвольным может быть также и воспроизведение. Эти типы памяти выделяют в зависимости от того, что успешнее запоминает человек и как он предпочитает запоминать. Во-первых, люди по-разному запоминают

различный материал. Одни хорошо запоминают картины, лица, предметы, цвета, звуки. Это представители наглядно-образного типа памяти. Другие лучше запоминают мысли и словесные формулировки, понятия. Это представители словесно-логического типа памяти. Третьи одинаково хорошо запоминают и наглядно-образный, и словесно-логический материал. Это представители гармонического типа памяти

Во-вторых, люди предпочитают запоминать разным способами. С этой точки зрения различают зрительный, слуховой, двигательный и смешанный типы памяти. Индивидуальные различия памяти зависят от характера деятельности человека, но у каждого есть ведущий тип памяти, который и определяет его индивидуальность. Виды памяти. Можно указать три вида памяти, выделенные по критерию времени: 1 — оперативная память; 2 — кратковременная память; 3 — долговременная память. Оперативная память удерживает довольно точную и полную картину мира, воспринимаемую органами чувств. Длительность сохранения картины невелика — от секунды до нескольких часов. Она проявляется в ходе выполнения определенной деятельности и обслуживает эту деятельность. Кратковременная память — процесс относительно небольшой длительности (несколько секунд, минут), но достаточный для полного воспроизведения только что происшедших событий, только что воспринятых предметов и явлений. После непродолжительного времени впечатления исчезают, и человек обычно оказывается неспособным что-либо вспомнить из воспринятого. Долговременная память. Долговременная память характеризуется длительностью и прочностью сохранения воспринятого материала. В долговременной памяти происходит накопление знаний, которые хранятся обычно в преобразованном виде — более обобщенном и систематизированном. Долговременная память представляет собой интерпретацию событий, но информация может воспроизводиться через достаточно большие промежутки времени.

Процессы памяти. К ним относятся: запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание. Запоминание — это процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее. Это закрепление протекает по-разному, в зависимости от того, какой вид памяти используется. Выделяется произвольное и произвольное запоминание, долговременное, кратковременное или оперативное запоминание. Воспроизведение можно определить как процесс памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного ранее содержания психики путем извлечения его из долговременной памяти в оперативную. Забывание может быть частичным и полным. Частичное забывание проявляется в невозможности воспроизвести, но в возможности узнать.

Немецкий психолог Г. Эббингауз на основе многочисленных экспериментов показал, что наибольший объем информации забывается через 72 часа после запоминания. Почему мы забываем

Во-первых, мозг, скорее всего, просто не способен запомнить весь массив поступающей информации (хотя единого мнения относительно ёмкости человеческой памяти пока нет).

Во-вторых, некоторые воспоминания со временем теряют свою актуальность. Если информация долгое время не извлекается, то стирается за ненадобностью.

В-третьих, не вся информация для нас изначально важна. А человеческая память избирательна: мы эффективно запоминаем то, что для нас ценно. Смешную считалочку в детстве было проще запомнить, потому что с ней было связано много эмоций и значимых людей.

Если вы легко вспоминаете глупую песенку из рекламы, но регулярно забываете о дне рождения брата или свекрови, с вами всё в порядке: вероятно, это шутки **непроизвольной памяти**. Она цепляет более детальную, позитивную и эмоционально окрашенную информацию. Например, простые, смешные и рифмующиеся слоганы.

Иногда забывание — симптом возрастных и гормональных изменений. А ещё забывчивость провоцируют нарушения здорового образа жизни и окружающие факторы:

- усталость и недостаток сна;
- стресс;
- приём некоторых лекарств (например, антидепрессантов, седативных препаратов, средств от простуды и аллергии);
- алкоголь и психоактивные вещества.

Один из самых эффективных методов развития памяти — это так называемая «система накопления». Основная мысль этой системы состоит в том, что память, подобно мускулам, должна развиваться постепенно, при помощи легких, постоянно повторяемых упражнений. И напоследок анекдот

3.4. Мышление

Мышление представляет собой порождение нового знания, активную форму творческого отражения и преобразования человеком действительности. Мышление порождает такой результат, какого ни в самой действительности, ни у субъекта на данный момент времени не существует. Отличие мышления от других психологических процессов состоит также в том, что оно почти всегда связано с наличием проблемной ситуации, задачи, которую нужно решать, и активным изменением условий, в которых эта задача задана. Мышление — опосредованное и обобщенное отражение существенных, закономерных взаимосвязей действительности. Это обобщенная ориентация в конкретных ситуациях действительности. Иными словами, для мышления характерны два признака: 1. Обобщенность. Это означает, что в результате мышления человек получает информацию, являющуюся следствием переработки многочисленных сведений, полученных от разных объектов, и суммирующую в сжатой, «свернутой» форме наиболее существенные черты этих объектов. Мышление создает их идеальный образ как свойственное только человеку субъективное психическое явление. При этом мышление есть

никогда не существуют обособленно друг от друга, но составляют две стороны единого процесса мышления.

Различают следующие логические формы мышления: Понятие — это мысль, в которой отражаются общие, существенные и отличительные признаки предметов и явлений действительности. Суждение — это отражение связей между предметами и явлениями действительности или между их свойствами и признаками. Мышление, однако, не всегда выступает как процесс, в котором действуют логика и разум. В процесс мышления зачастую вмешиваются изменения его эмоций. Эмоции способны искажать, стимулировать мышление. Одним из видов искаженного мышления является аутизм. Мысли человека при аутистическом мышлении подчиняются не логике и разуму, а аффективным потребностям, следуют за ними, отражают их силу, динамику.

Гибкость мысли выражается в ее свободе от сковывающего влияния закрепленных в прошлом приемов и способов решения задач, в умении быстро менять действия при изменении обстановки. Быстрота ума — способность человека быстро разобраться в новой ситуации, обдумать и принять правильное решение. Находчивые и сообразительные люди — это люди с быстрым умом. Торопливость ума — проявляется в том, что человек, не продумав всесторонне вопроса, выхватывает какую-то одну сторону, спешит дать решение, высказывает недостаточно продуманные ответы и суждения.

Критичность ума — умение человека объективно оценивать свои и чужие мысли, тщательно и всесторонне проверять все выдвигаемые положения и выводы. Человек с критичным складом ума никогда не расценивает свои положения как абсолютно верные, непогрешимые. Он видит их сильные и слабые стороны, всегда стремится их проверить, испытать на практике. Для эффективности работы руководителя желательны высокая степень развития основных качеств ума, их гармоническое сочетание. Недостатки в развитии того или иного качества неизбежно сказываются на поведении личности, ведут к различным деформациям и ошибкам в профессиональной деятельности.

Единственное средство обучения мышлению — тренировка.

Нестандартное мышление — это способность мыслить креативно, выходить за рамки общепринятых шаблонов и находить оригинальные решения проблем. Это значит умение видеть ситуацию под новым углом, замечать нюансы, которые ускользают от внимания других, и генерировать нетривиальные идеи.

3.5. Воображение

Воображение — психическая деятельность, состоящая в создании представлений и мысленных ситуаций, никогда в целом не воспринимавшихся человеком в действительности. Различают воссоздающее воображение и творческое воображение. До сих пор ученым почти неизвестно о механизме воображения.

Воображение может быть пассивным (сновидения, грезы) и активным, которое, в свою очередь, разделяют на воссоздающее (создание образа

предмета по его описанию) и творческое (создание новых образов, требующих отбора материала в соответствии с замыслом). Одним из видов воображения является мечта, связанная с осознанием желаемого будущего. Если мечта конкретизирована, определена во времени и средствах достижения, то она становится целью. Процесс творческого воображения состоит из нескольких этапов: 1 — возникновение творческой идеи; 2 — «вынашивание» замысла; 3 — реализация замысла. Люди так много мечтают потому, что их разум не может быть безработным. Он продолжает функционировать и тогда, когда в мозг человека не поступает новая информация, когда он не решает никаких проблем. Именно в это время и начинает работать воображение. Установлено, что человек по своему желанию не в состоянии прекратить поток мыслей, остановить воображение

В жизни человека воображение выполняет ряд специфических функций. Первая из них состоит в том, чтобы представлять действительность в образах и иметь возможность пользоваться ими, решая задачи. Эта функция воображения связана с мышлением и органически в него включена. Вторая функция воображения состоит в регулировании эмоциональных состояний. При помощи своего воображения человек способен хотя бы отчасти удовлетворять многие потребности, снимать порождаемую ими напряженность. В творческих видах труда — науке, литературе, искусстве, инженерии и других — развитие воображения, естественно, происходит в занятиях данными видами деятельности. В аутогенной тренировке нужный результат достигается путем специальной системы упражнений, которые нацелены на то, чтобы усилием воли научиться расслаблять отдельные группы мышц (рук, ног, головы, туловища), произвольно повышать или понижать давление, температуру тела (в последнем случае используются упражнения на воображение тепла, холода). Образы фантазии никогда не бывают совершенно оторванными от реальности, не имеющими с ней ничего общего. Воображение и органические процессы. Воображение представляет собой одно из субъективно самых ярких психических явлений, где качество психического как идеального проявляется наиболее отчетливо. В этом плане воображение кажется совершенной противоположностью органическому как материальному. И тем удивительнее факты, говорящие о том, что воображение и органические процессы тесным образом взаимосвязаны. Рассмотрим некоторые из этих фактов подробнее. У людей с достаточно богатой фантазией в результате сильно развитого воображения могут изменяться органические процессы, например, появляться признаки, которые обычно сопровождают те или иные эмоции (учащение пульса, сбой в дыхании, повышение кровяного давления, выделение пота и т. п.). Они имеют место тогда, когда человек представляет себе какую-либо ситуацию, например, несущую в себе угрозу для него. Неумная фантазия у особенно чувствительных, эмоционально неуравновешенных людей может даже вызывать некоторые виды заболеваний, в том числе и такие серьезные как сердечно-сосудистые и желудочнокишечные. Некоторые современные врачи, верящие в психогенную природу подобных заболеваний, утверждают даже, что, например,

желудочные заболевания чаще случаются не от того, что мы едим, а от того, что ест нас, т. е. от разного рода переживаний, сопровождаемых фантазиями. Физиологические реакции на психологические состояния, связанные с воображением, следует рассматривать как вполне нормальное явление.

Известный американский психолог А. Маслоу составил обобщенную характеристику людей, которых он назвал самоактуализирующимися. Он описал ряд черт, которые хорошо развиты у подобных людей: адекватная ориентация во времени, аутосимпатия, независимость, спонтанность, контактность и другие. Но главное, что он обнаружил — это отсутствие у них страха. Они значительно меньше привержены какой-то определенной культуре, то есть их меньше беспокоит, что говорят или над чем смеются другие люди. Они меньше нуждаются в других людях и поэтому меньше от них зависят, меньше их боятся и меньше их ненавидят. Но, пожалуй, наиболее важным было отсутствие у них страха перед самим собой, своими импульсами, эмоциями, мыслями. Им значительно легче примириться с самими собой, чем среднему человеку. Это примирение со своей внутренней самостью, в свою очередь, сделало более возможным мужественное восприятие истинной природы мира, а также сделало их поведение более спонтанным (менее контролируемым, менее сдержанным, менее спланированным, менее «волевым» и продуманным). Они меньше боялись своих мыслей, если даже это были глупые, безумные или «психопатические» мысли. Они меньше опасались того, что их поведение станет объектом насмешек или неодобрения. Они могли позволить эмоциям захлестнуть себя. А люди средние и невротические, наоборот, возводят стену, призванную защитить их от страха, который по большей части находится внутри их самих. Они контролируют, они подавляют, они загоняют вглубь, они возводят оборонительные рубежи. Они не одобряют свою внутреннюю самость и ждут того же от других. Они тратят значительно меньше времени и энергии на борьбу с самими собой. Это качество в сочетании с подлинным гуманизмом и творческим подходом ко всем делам и определяет, по мнению Маслоу, подлинно великого человека.

3.6. Внимание

Внимание — один из познавательных процессов, в отношении сущности и права на самостоятельное рассмотрение которых среди психологов до сих пор нет согласия. Многие ученые утверждают, что как особого, независимого процесса внимания не существует, что оно выступает лишь как сторона или момент любого другого психического процесса или деятельности человека. Другие полагают, что внимание представляет собой вполне независимое психическое состояние человека, специфический внутренний процесс, имеющий свои особенности. П. Я. Гальперин утверждал, что внимание представляет собой психический процесс, продуктом которого является контроль. Но все же большинство ученых считают внимание психофизиологическим процессом, состоянием, характеризующим динамические особенности познавательной деятельности. Это процесс

сознательного или бессознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой. Внимание человека обладает пятью основными свойствами: Устойчивость — способность в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте. Сосредоточенность — способность сконцентрировать свое внимание на одном объекте при отвлечении от других. Переключаемость — перевод с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной. Распределение — способность рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполняя несколько видов деятельности. Объем — размер информации, которую человек способен сохранять в сфере повышенного внимания. Внимание, как и все остальные психические процессы, имеет низшие и высшие формы. Первые представлены непроизвольным вниманием, а вторые — произвольным. Психолог Н. Ф. Добрынин выделил еще один вид внимания — после-произвольное. Оно возникает по времени после произвольного. И если для произвольного внимания характерны наличие цели и волевого усилия, то при послепроизвольном внимании цель остается, а волевое усилие уходит. Деятельность захватывает человека, становится для него интересной, и ему не нужны дополнительные усилия для поддержания внимания.

Основные принципы концентрации внимания: 1. Развивать внимание к существенному. Направьте внимание на изучаемый предмет и попытайтесь выделять в нем все новые стороны, аспекты, признаки, черты, свойства, связи. Постарайтесь сразу, чтобы благодаря этому процесс достижения познавательной цели становился все более эффективным. Следите, чтобы внимание было направлено только на изучаемый предмет, и не допускайте его переключения на другие предметы. 2. Не закреплять несущественную информацию. Информацию, воспринятую, но не существенную для постижения изучаемого предмета, не следует закреплять, то есть она не должна ни запечатлеваться, ни повторять информацию. 3. Отбрасывать несущественную информацию. Полученную несущественную информацию необходимо сразу же вытеснить путем восприятия новой информации и таким образом отбрасывать. Чтобы отбросить незакрепленную информацию, достаточно воспринять семь или более новых сообщений. Внимание тесно связано с восприятием. Поэтому важно знать основные принципы запечатления информации: 1. Запоминание начинать с утверждения: «Я это запомню!» 2. Правильно выбирать познавательные связи. Выберите вид познавательной связи, соответствующей той особенности информации, которую требуется запечатлеть. Смысл и значение информации запечатляются с помощью смысловых связей, ее ассоциации — с помощью ассоциативных связей, структура — с помощью структурных связей. 3. Устанавливать разносторонние познавательные связи с целью долговременного запечатления информации. Кратковременное и быстрое запечатление достигается с помощью структурных или ассоциативных связей. Для долговременного запечатления следует использовать смысловые связи. Запечатление будет максимально прочным, если устанавливаются более разносторонние

смысловые связи, а для дополнительного усиления используются ассоциативные и структурные связи. 4. Использовать соответствующие познавательные связи. Установить связь между запечатлеваемой информацией и вашими знаниями, сопряженными с этой информацией.

Как внимание влияет на психическую деятельность? Чтобы ответить на данный вопрос, посмотрите на любую группу предметов. Те, что расположены в центре вашего зрительного поля, вы воспринимаете четче, чем те, что находятся на периферии. Вы наверняка замечали за собой, что при разглядывании одного предмета ваша мыслительная активность может быть направлена на совершенно другой объект. В этом случае внимание сосредоточено в первую очередь на мыслях.

Из этого следует, что внимание играет ключевую роль в обеспечении ясности сознания и понимания того, что происходит в нашем разуме в определенный момент времени.

Можно визуализировать нашу психику следующим образом: представьте два круга, один из которых находится внутри другого. Большой круг — область неясного сознания, а маленький — область ясного и четкого сознания, который как раз и представляет собой внимание.

Функции внимания:

- функция отбора: сущность внимания проявляется прежде всего в отборе значимых, релевантных воздействий и игнорировании (торможении, устранении) других — несущественных, побочных, конкурирующих воздействий;
- функция удержания данной деятельности: сохранение в сознании образов, определенного предметного содержания до тех пор, пока не завершится акт поведения, познавательная деятельность, пока не будет достигнута цель;
- регуляция и контроль протекания деятельности.

Внимание может проявляться в сенсорных, мнемических, мыслительных и двигательных процессах.

Сенсорное внимание связано с восприятием раздражителей разной модальности. В связи с этим выделяют зрительное и слуховое сенсорное внимание.

Объектами интеллектуального внимания как высшей его формы являются воспоминания и мысли.