**Введение**

Темой данной курсовой является когнитивная психология. Проблема развития когнитивной психологии является одной из ключевых в психологии. Она широко обсуждается в рамках отечественных и зарубежных психологических исследований. Изучение когнитивной психологии, динамики ее развития представляет большой интерес, как в теоретическом, так и в практическом плане, поскольку позволяет приблизиться к пониманию механизмов формирования личности в онтогенезе.

Когнитивная психология (cognitive psychology) - это психология познавательных процессов; особое когнитивно-ориентированное направление в психологии, связанное с изучением ментальных состояний и ментальных процессов, характеризующих поведение человека и отличающих его от других живых существ. Когнитивная психология стояла у самых истоков когнитивной науки и обязана своим названием У. Найссеру, он назвал в 1967 г. свою известную книгу аналогичным образом.

В истории психологии как специальной дисциплины можно говорить о "когнитивной революции" конца 50-х годов - ее можно считать своего рода реакцией на господствующий тогда в психологии бихевиоризм, для которого было характерно отрицание какой бы то ни было роли внутренней организации психических процессов. Р.Л. Солсо называет "неудачу" бихевиоризма в числе важнейших факторов, обусловивших "когнитивную революцию".

Современная Когнитивная психология состоит из многих разделов: восприятие, распознавание образов, внимание, память, воображение, речь, психология развития, мышление и принятие решения, в целом естественный интеллект и отчасти искусственный интеллект. С момента возникновения когнитивной психологии ее основным методом был информационный подход, в рамках которого разрабатывались модели микроструктуры восприятия, внимания и кратковременной памяти, протекавшие в основном в миллисекундном диапазоне времени. Многие положения когнитивной психологии лежат в основе современной психолингвистики. Это направление возникло под влиянием информационного подхода. Когнитивная психология во многом основывается на аналогии между преобразованием информации в вычислительном устройстве и осуществлением познавательных процессов у человека. Когнитивная психология тесно связана с когнитивной антропологией и является одним из ее оснований. Их понятийный аппарат в значительной мере пересекается, хотя когнитивную психологию более всего интересует как, с помощью каких концепций и категорий можно объяснить усвоение, классификацию, запоминание знаний, а когнитивную антропологию то, как с помощью этих категорий и концепций можно объяснить культуру и связь между психикой и культурой.

Когнитивная психология включает все направления, критикующие бихевиоризм и психоанализ с интеллектуалистических или менталистских позиций (Ж. Пиаже, Дж. Брунер, Дж. Фодор).

Объект*:* когнитивная психология и процесс познания себя.

Предмет:анализ понятия когнитивной психологии. Методов познания себя.

Цель: проанализировать основные положения и примеры экспериментальных исследований когнитивной психологии и исследование методов самопознания личности.

Задачи:

* рассмотреть понятие когнитивной психологии;
* изучить сферу когнитивной психологии;
* проанализировать когнитивные модели;
* познакомиться с когнитивной психокорекцией.

**1. Когнитивная психология**

**.1 Историческое возникновение когнитивной психологии**

Когнитивная психология (сognitio (лат.) - знание, познание) возникла в США в 50-е годы 20-го века. До появления когнитивной психологии в ее современном виде, психологи уже пытались заниматься проблемами познания.

Много лет назад уже были первые попытки изучать мышление как философскими, так и научными методами. Определенную роль в развитии современной когнитивной психологии сыграли такие философы как Декарт, Юм и Кант. Декартова идея психической структуры, вылилась в исследовательский метод изучения собственной психики. Эмпирик Юм пытался установить законы ассоциации идей и разработал классификацию психических процессов. У Канта разум - это структура, опыт - факты, заполняющие структуру. Он различал три вида психических структур при изучении познания: измерения, категории и схемы. Было бы неправильно считать, что столпами когнитивной психологии являются только эти философы. Да, и не только философы, но и ученые других отраслей знания внесли свой вклад в становление и развитие когнитивной психологии.

Когнитивная психология - изучает то, как люди получают информацию о мире, как эта информация представляется человеком, как она хранится в памяти и преобразуется в знания и как эти знания влияют на наше внимание и поведение. Когнитивная психология охватывает весь диапазон психологических процессов - от ощущений до восприятия, распознавания образов, внимания, обучения, памяти, формирования понятий. Мышления, воображения, запоминания, языка, эмоций и процессов развития; она охватывает всевозможные сферы поведения.

Когнитивная психология это психологическая концепция, основное внимание уделяющая процессу познания и активности сознания.

Еще древние мыслители пытались выяснить, где помещается память и мысль. Как свидетельствуют иероглифические записи из древнего Египта, их авторы полагали, что знания находятся в сердце - этот взгляд разделял греческий философ Аристотель, но вот Платон считал, что именно мозг есть средоточие мысли. Как и все подлинные новации, в истории психологии, когнитивная психология не появилась на пустом месте. Её истоки можно проследить в более ранних концепциях. По словам некоторых исследователей, когнитивная психология одновременно и самая новая, и самая древняя в истории психология. Это означает, что интерес к проблеме сознания присутствовал в истории со дня её появления. Задолго до того как она стала наукой. Проблема сознания обсуждается в работах Платона и Аристотеля. Равно как и в исследованиях современных представителей эмпирической и ассоциативной школ.

Когда психология оформилась в самостоятельную дисциплину, интерес к проблеме сознания сохранился. Вильгельма Вунда можно считать одним из предтеч когнитивной психологии, поскольку он неоднократно подчеркивал творческий характер сознания. Структурализм и функционизм также имеют дело с сознанием: первый c его элементами, а второй с функционированием. И лишь бихевиоризм отошел от этой традиции, изгнав тему сознания из области психологии почти на 50 лет.

Возрождение интереса к этой теме можно проследить, начиная с 50-х. а при желании и с 30-х годов [18, с.35]. Когнитивная психология продукт той поры, когда психология, антропология и лингвистика заново определили себя, а компьютерная наука и нейронаука только появились на свет. Психология не могла принять участие в когнитивной революции до тех пор, пока не освободилась от бихевиоризма и не отнеслась к проблеме познания с должным научным уважением. К тому времени для представителей нескольких дисциплин стало ясно, что решение ряда изучавшихся ими вопросов неизбежно зависит от разработки проблем, традиционно относимых к другим областям науки [14, с. 9].

Предшественником когнитивного движения можно считать Э.С. Толмена. Этот исследователь признавал важность рассмотрения когнитивных переменных и в немалой степени способствовал отказу от подхода "стимул - реакция". Толмен ввел в употребление идею когнитивных карт, отстаивал применимость категории цели по отношению к действиям животных и подчеркивал необходимость использования промежуточных переменных для определения внутренних, ненаблюдаемых состояний.

Ж.Пиаже также провел ряд весьма значительных исследований по детской психологии с позиций исследования стадий когнитивного развития ребенка. Как только когнитивный подход начал распространятся в Америке, значение работ Пиаже сразу стало очевидным. Пиаже оказался первым европейским психологом, получившим награду "За выдающийся вклад в развитие науки". Даже то обстоятельство. Что работы Пиаже были посвящены преимущественно детской психологии, способствовало дальнейшему расширению спектра применимости когнитивного подхода [6, с. 482].

Начиная с 1970 -х. годов когнитивная психология стала занимать видное место в качестве сферы исследования и терапевтической практики. Она энергично занимается центральными элементами сознания, подобно тому, как это делал У.Джеймс, когда создавал научную дисциплину, называемую психологией. Когнитивная психология не является теорией личности. Она не образует и какой-то единой, сцеметрированной системы, скорее объединяя в себе множество теорий и видов терапевтической практики, имеющих различные цели и использующих различные методы. Особенно релевантны пониманию человеческой личности две области когнитивной психологии. Одна связана с картографией структуры интеллекта. Другая с разработкой терапевтических приемов, с целью видоизменения влияния интеллекта на мышление, на эмоциональную жизнь и благополучие человека.

Все когнитивные психологи проявляют интерес к принципам и механизмам, которые управляют феноменом человеческого познания. Познание охватывает ментальные процессы, такие как восприятие, мышление, память, оценка, планирование и организация [19, с. 323].

**1.1.1 Теория Джорджа Келли**

Когнитивная психология вторглась во многие области психологии. Включая теорию личности. Когнитивная психология позволяет проанализировать, как функционирует разум, и оценить разнообразие и сложность человеческого поведения. Если нам удастся лучше понять, как мы мыслим. Наблюдаем, концентрируем свое внимание и запоминаем, то мы получим более ясное представление о том, как эти когнитивные строительные блоки способствуют возникновению страхов и иллюзий, творческой деятельности и всех моделей поведения и психических направлений, которые делают нас тем, что мы собой являем.

Согласно Келли, все люди являются учеными. Они формируют теории и гипотезы в отношении собственной личности и других людей и подобно ученым - профессионалам.

В основе когнитивной теории Келли лежит способ, с помощью которого индивиды постигают и интерпретируют явления в своем окружении. Назвав свой подход теорией личностных конструктов, Келли концентрирует внимание на психологических процессах, которые позволяют людям организовать и понять события, происходящие в их жизни.

Главным понятием в этом направлении является "конструкт". Это понятие включает в себя особенности всех известных познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления и речи). Благодаря конструктам человек не только познает мир, но и устанавливает межличностные отношения.

Конструкты, которые лежат в основе этих отношений, называют личностными конструктами.

Конструкт - это своеобразный классификатор - шаблон нашего восприятия других людей и себя.

Келли открыл и описал главные механизмы функционирования личностных конструктов. С точки зрения Келли, каждый из нас строит и проверяет гипотезы, решает проблемы, пользуясь соответствующими конструктами. Одни конструкты пригодны для описания лишь узкого круга событий, в то время как другие обладают широким диапазоном применимости. Например, конструкт "умный - глупый" вряд ли годится для описания погоды, а вот конструкт "хороший - плохой" пригоден фактически на все случаи жизни.

Люди отличаются не только количеством конструктов, но и их местоположением. Те конструкты, которые актуализируются в сознании быстрее, называются суперординатными, а которые медленнее - субординатными. Например встретив какого-то человека, он оценивается с точки зрения того, является ли он умным или глупым, и только потом - добрым или злым, то конструкт "умный - глупый" является суперординатным, а конструкт "добрый - злой" - субординатным. Келли полагал, что личность обладает ограниченной свободой воли. Конструктная система, сложившаяся у человека в течение жизни, содержит в себе известные ограничения. Однако, он не считал, что жизнь человека полностью детерминирована. В любой ситуации человек способен сконструировать альтернативные предсказания. Внешний мир - не злой и не добрый, а такой, каким мы конструируем его в своей голове.

В конечном итоге, по мнение когнитивистов, судьба человека находится в его руках. Внутренний мир человека субъективен и является его собственным порождением. Каждый человек воспринимает и интерпретирует внешнюю реальность через собственный внутренний мир.

Таким образом, согласно когнитивной теории, личность - это система организованных личностных конструктов, в которых перерабатывается (воспринимается и интерпретируется) личный опыт человека. Структура личности в рамках данного подхода рассматривается как индивидуально своеобразная иерархиятконструктов [11, с. 210].

**.1.2 Когнитивная теория Пиаже**

Теория Ж.Пиаже является одной из наиболее заметных вех в развитии когнитивной психологии. Его теория противоположна бихевиоризму. Пиаже предполагал радикальные изменения на разных возрастных этапах интеллектуального развития. Дети активно взаимодействуют с миром, адаптируют получаемую информацию к знаниям и концептам, которые они уже имеют, конструируя знания реальности из собственного опыта. Постулируя предиспозиции когнитивных функций по организации и адаптации опыта, Пиаже считал, что обучение должно опираться на достигнутый уровень развития.

Согласно теории Пиаже, дети, по мере развития мозга и расширения опыта, проходят через четыре долговременные стадии, каждая из которых характеризуется качественно отличными способами мышления. На сенсомоторной стадии когнитивное развитие начинается с использования ребенком чувств и движений для исследования мира. Эти двигательные паттерны относятся к символическому, но не логическому, мышлению дошкольника на дооперационной стадии. Пиаже разработал специальные методы исследования способов мышления детей. В начале своей карьеры он тщательно изучал поведение трех своих детей младенческого возраста и ставил перед ними повседневные задачи, например, показывал привлекательный объект, который можно было схватить, засунуть в рот, кинуть, а потом поискать. Исходя из этих реакций Пиаже сформировал, представление о когнитивных изменениях, происходящих у детей в первые два года жизни. Несмотря на значительный вклад Пиаже, в последние годы его теория подверглась критике. Исследования показывают, что Пиаже недооценивал возможности младенцев и дошкольников. Когда маленьким детям предлагают задачи, ранжированные по степени трудности, их понимание проблемы кажется более близким к пониманию старшего ребенка или взрослого человека, чем полагал Пиаже. Это открытие привело многих исследователей к выводу, что зрелость мышления детей может зависеть от степени знакомства с задачей и от характера усвоенных знаний. Более того, многие исследования показывают, что в результате тренировок можно улучшить результаты, которые показывают дети при решении задач Пиаже. Эти данные ставят под вопрос предположения Пиаже, согласно которым обучение через открытие, а не обучение взрослыми, является самым лучшим способом содействия развитию.

В настоящее время исследователи детского развития разделились в соответствии с отношением к представлениям Пиаже. Те, кто продолжает видеть в подходе Пиаже прогрессивные моменты, придерживаются модифицированного взгляда на его когнитивные стадии, согласно которому качественные изменения мышления детей происходят постепенно, не так быстро, как полагал Пиаже. Другие склоняются к мнению, что изменения в когнитивной сфере детей происходят непрерывно, а не стадиально: теории информационной переработки. Некоторые исследователи придерживаются теорий, которые фокусируются на роли социальных и культурных контекстов в развитии детей [11, с. 48].

**1.2 Сфера когнитивной психологии**

Современная когнитивная психология заимствует теории и методы из 10 основных областей исследований: восприятие, распознавание образов, внимание, память, воображение, языковые функции, психология развития, мышление и решение задач, человеческий интеллект и искусственный интеллект.

**1.2.1 Восприятие**

Отрасль психологии, непосредственно связанная с обнаружением и интерпретацией сенсорных стимулов, называется психологией восприятия. Из экспериментов по восприятию известно о чувствительности человеческого организма к сенсорным сигналам и о том, как интерпретируются эти сенсорные сигналы. Доказано, что восприятие человека обладает творческой силой, действия которой подчиняются определенным объективным законам.

Система восприятия делится на подсистемы: зрительную, обонятельную, слуховую, кожно-кинестетическую и вкусовую. Они представляют собой адаптивные системы, способные к обучению и предвосхищению ситуаций. Цель этих систем - обеспечить высокую точность и скорость восприятия.

Общая модель восприятия такова: рецепторы осуществляют первичное кодирование внешней информации и анализ ее по физическим качествам (интенсивность, длительность).

Далее, информация по нервным волокнам поступает в отделы мозга, расположенные в задней части большого полушария. Эти отделы ответственны за глубокую многоступенчатую переработку информации. Там же формируется план перцептивных действий и формируются образы.

Процесс управляется врожденными и приобретенными навыками, а так же при помощи внимания, которое в свою очередь зависит от решаемых индивидуумом задач и его волевых усилий. Изучая врожденные и приобретенные навыки, можно реконструировать алгоритм их работы.

Исследование восприятия само по себе не может адекватно объяснить ожидаемые действия; здесь участвуют и другие когнитивные системы, такие как распознавание образов, внимание и память.

Таким образом, восприятие - это целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств. Ощущения и восприятия неразрывно связаны друг с другом и взаимозависимы.

Также необходимо отметить, что на восприятие влияет предшествующий опыт человека.

**1.2.2 Распознавание образов**

Стимулы внешней среды не воспринимаются как единичные сенсорные события; чаще всего они воспринимаются как часть более значительного паттерна. То, что мы ощущаем (видим, слышим, обоняем или чувствуем вкус), почти всегда есть часть сложного паттерна, состоящего из сенсорных стимулов.

Весь этот процесс, выполняемый ежедневно миллиардами людей, занимает долю секунды, и он просто поразителен, если учесть, сколько в нем участвует нейроанатомических и когнитивных систем [16,с.27].

Распознавание образов - процесс перцептивной категоризации, отнесение воспринимаемого объекта к одному из множества классов на основе воспринимаемых признаков, т.е. процесс восприятия и идентификации форм и объектов. Например, для чтения необходимо помнить набор значимых паттернов (образов), состоящих из сочетаний линий и кривых.

Существует несколько теоретических подходов к объяснению способности человека идентифицировать и обрабатывать зрительные паттерны.

- По теории гештальтпсихологии предполагается, что восприятие зрительных паттернов организуется по принципам близости, сходства и спонтанной организации.

- Обработка информации происходит по принципу "от частного к общему" или "от общего к частному". Эксперименты показывают, что на восприятие объекта значительно влияют гипотезы, определяемые контекстом.

- Сравнение с эталоном предполагает, что распознавание паттерна происходит в случае точного совпадения сенсорного стимула с соответствующей внутренней формой.

- Принцип подетального анализа гласит, что распознавание паттернов происходит только после того, как стимулы будут проанализированы по их элементарным компонентам (имеет сходство с обработкой по принципу "от частного к общему").

- Согласно гипотезе формирования прототипов, восприятие паттерна происходит в результате сравнения стимулов с абстракциями, хранящимися в памяти и служащими в качестве идеальных форм.

Суть распознавания зрительных образов - зрительный анализ на входном этапе и хранение информации в долговременной памяти.

**.2.3 Внимание**

Внимание - процесс и состояние настройки (сосредоточенности) субъекта на восприятие приоритетной информации и выполнение поставленных задач. Р.Солсо дает более краткое определение: внимание - это концентрация мысленных усилий на сенсорных или мысленных событиях.

Способность к переработке информации, очевидно, ограничена на двух уровнях - сенсорном и когнитивном. Если одновременно навязывают слишком много сенсорных признаков, может возникнуть "перегрузка"; и если попытаться обработать слишком много событий в памяти, тоже возникает перегрузка. Последствием этого может оказаться сбой в работе.

Психологи изучают следующие аспекты внимания:

- Сознание, в смысле осознания внешней и внутренней информации. Различают несколько уровней сознания, соответствующие эпизодической, семантической и процедурной системам памяти.

- Пропускная способность и избирательное внимание. Исследования показали, что в структуре обработки информации существует "узкое место". Предполагается, что сигналы имеют различный порог активации. Избирательность внимания выделяет существенную информацию для дальнейшей ее обработки.

- Уровень возбуждения (интерес) - поддерживает способность к восприятию ощущений и напряжению умственных усилий. Необходимо обратить внимание на взаимосвязь между возбуждением и показателями работы. Усиление возбуждения до определенного уровня улучшает деятельность, дальнейшее его усиление приводит к ухудшению деятельность.

- Управление вниманием. Различают два типа управления вниманием: автоматическая и управляемая обработка информации.

- Одним из важных свойств внимания является его объем. Он измеряется количеством объектов, которые человек способен правильно воспринять при кратковременном одновременном предъявлении.

- Процесс внимания также характеризуют такие характеристики как переключаемость (способность быстро выключаться из одних видов деятельности и включаться в новые, соответствующие изменившимся условиям) и распределение внимания (способность удерживать внимание одновременно на нескольких объектах, минимум на двух)

**.2.4 Память**

Память - собственно информация, которая хранится и извлекается по мере необходимости. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим. Является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения. Память и восприятие работают вместе.

В памяти можно выделить четыре основных процесса:

1. Запоминание - процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений. Различают произвольное и непроизвольное, механическое и осмысленное запоминание.

2. Сохранение - это процесс активной переработки и систематизации полученного материала.

. Процессы узнавания и воспроизведения - это процессы идентификации, актуализации и экстериоризации воспринимаемого объекта. Говоря проще это процессы восстановления прежде воспринятой информации (умений).

. Забывание - процесс постепенного уменьшения возможности узнавания и воспроизведения прошлых сведений или умений.

В связи с тем, что память присутствует во всех жизненных процессах, ее исследование носит междисциплинарный характер.

Психологи выделяют произвольную и непроизвольную память, по характеру проявления различают образную, словесно-логическую, механическую, эмоциональную и условно-рефлекторную память, по типу восприятия - зрительную, слуховую, обонятельную и двигательную память. Одной из основных характеристик памяти является время, или длительность хранения информации. По времени хранения память делят на кратковременную и долговременную.

Несмотря на активное и всестороннее изучение памяти, нельзя сказать, что известно все об этом процессе. Но проведенные исследования дали возможность практического применения знаний о процессах памяти.

**1.2.5 Язык**

Язык играет важную роль во многих видах деятельности человека, таких как общение, мышление, восприятие и представление информации. Это одно из главных средств человеческого общения, обмена информацией.

Развитие языка у человека представляет собой уникальный вид мысленного выделения, механизм которого служит основой познания.

Язык влияет на восприятие, являющееся основополагающим аспектом познания. Некоторые ученые предполагают, что язык используется человеком для описания мира и непосредственно влияет на восприятие этого мира. Существует и обратная точка зрения, что именно развитие языка зависит от восприятия мира.

Для когнитивной психологи изучение человеческого языка интересно по следующим соображениям:

• Развитие языка у homo sapiensпредставляет собой уникальный вид абстрагирования, механизм которого служит основой познания. У других видов (пчелы, птицы, дельфины, луговые собачки и др.) также есть сложные средства коммуникации, а обезьяны даже используют что-то вроде языковых абстракций, но степень абстрагирования человеческого языка гораздо выше.

• Обработка языка - важный компонент обработки и хранения информации.

• Язык участвует в различных видах человеческого мышления и решении задач. Многие, если не большинство, из видов мышления и решения задач происходят "внутренне" - при отсутствии внешних стимулов. Абстракции, выраженные вербальными символами, позволяют нам судить об этих событиях.

• Язык - одно из главных средств человеческого общения, обмен информацией чаще всего происходит с его помощью.

• Язык влияет на восприятие, являющееся фундаментальным аспектом познания. Некоторые ученые утверждают, что язык, используемый человеком для описания мира, влияет на то, как человек воспринимает этот мир. С другой стороны, развитие языка в значительной степени основано на восприятии мира. Поэтому составляющие перцептивно-языкового процесса взаимозависимы: одна их них существенно влияет на другую. Язык с этой точки зрения аналогичен окну в мир.

• Обработка слов, речь и семантика, по-видимому, задействуют определенные области мозга и, таким образом, обеспечивает важную связь между нейроанатомическими структурами и языком. Кроме того, исследования патологии мозга часто обнаруживали явные изменения в функциях языка, как в случае афазии [16, с. 358].

**.2.6 Психология развития**

Это еще одна область когнитивной психологии, которая весьма интенсивно изучалась. Недавно опубликованные теории и эксперименты по когнитивной психологии развития значительно расширили наше понимание того, как развиваются когнитивные структуры.

Процесс психологии развития формировался в течение длительного времени, но не получал должного признания вследствие того, что был слишком "физиологическим" для психологических теорий. Однако теперь мы признаем, что биологическое развитие мозга, и пренатальное и постнатальное, является неотъемлемой частью когнитивного развития. В дополнение к этому теоретическому доводу нейрокогнитивный подход к когнитивной психологии развития становится все более важным ввиду недавних открытий в области методов сканирования мозга, некоторые из которых уже обсуждались в других главах этого учебника [16, c. 432].

**1.2.7 Мышление**

Мышление - это интеллектуальная деятельность, основанная на способности оперировать внешними и внутренними переживаниями и ощущениями. Другими словами, мышление - это обобщенное отражение окружающей действительности, опосредованное словом и прошлым опытом человека.

Успехи когнитивной психологии, особенно в течение последних 20 лет, привели к созданию огромного арсенала методов исследования и теоретических моделей, помогающих выявить и объяснить некоторые факты, касающиеся мышления, а также поместить их во вполне убедительную структуру логичной психологической теории [16, c. 460].

Мышление можно охарактеризовать следующими основными моментами:

1. Мышление когнитивно, происходит "внутренне", в уме, но о нем судят по поведению субъекта.

2. Мышление - это процесс, при котором происходит некоторая манипуляция знаниями.

. Мышление направленно, его результаты проявляются в поведении, которое "решает" некоторую проблему или направлено на ее решение.

. Мышление является составной частью и особым объектом самосознания личности, в структуру которого входит понимание себя как субъекта мышления, дифференциация "своих" и "чужих" мыслей.

Многие особенности процесса мышления до конца еще не изучены.

**1.2.8 Решение задач**

Деятельность по решению задач пронизывает каждый нюанс человеческого поведения и служит общим знаменателем для самых разнообразных видов человеческой деятельности

Люди, человекообразные обезьяны и многие другие млекопитающие любопытны и по причинам, связанным с выживанием, в течение всей своей жизни ищут новой стимуляции и разрешают конфликты в процессе творческого решения задач.

Во многих ранних экспериментах по решению задач ставился вопрос: что происходит, когда человек решает задачу? Такой описательный подход помогал определить эти явления, однако он не способствовал получению новых сведений о том, какие когнитивные структуры и процессы лежат в их основе [16, c. 498].

Решение задач- это мышление, направленное на решение конкретной задачи и включающее формирование ответных реакций, а также выбор из возможных реакций.

В повседневной жизни мы встречаемся с бессчетным количеством задач, которые заставляют нас формировать стратегии ответов, выбирать возможные ответы и проверять ответные действия. Попробуйте, например, решить такую задачу: к шее собаки привязана шестифутовая веревка, а в десяти футах от нее находится кастрюля

**1.2.9 Человеческий интеллект**

Несмотря на широкое употребление слова интеллект,психологи не пришли к единому его определению. В качестве рабочего определения Р. Солсо рассматривает человеческий интеллекткак способность приобретать, воспроизводить и использовать знания для понимания конкретных и абстрактных понятий и отношений между объектами и идеями и использовать знания осмысленным способом [16, c. 514].

Человеческий интеллект, или способность абстрактного мышления - одно из важнейших сущностных свойств человека. Человек, с позиций научного материализма, не локальный и случайный эпизод эволюции, а необходимый результат бесконечного развития материи, ее "высший цвет", возникающий "с железной необходимостью", заложенной "в самой природе материи". Утверждение о случайном характере возникновения человека в мире, высказанное некоторыми философами и естествоиспытателями, находится в явном противоречии с глубинными тенденциями современной науки, которая в эпоху современной научно-технической революции убедительно показала, что человек - это результат единого закономерного мирового процесса , образованного необходимой последовательностью физической, химической и биологической форм материи [21].

**1.2.10 Искусственный интеллект**

Искусственный интеллект - область исследований, ориентированных на разработку компьютерных программ, способных выполнять функции, обычно ассоциируемые с интеллектуальными действиями человека: анализ, обучение, планирование, решение, творчество.

Наиболее продуктивные направления работ по искусственному интеллекту связаны с разработками:

) экспертных систем, (позволяющих работникам средней квалификации принимать решения, доступные узким специалистам),

) баз данных, (позволяющих разными способами анализировать информацию и выбирать варианты, оценивая последствия принятых решений),

) исследовательских моделей, позволяющих визуализировать реальность, недоступную непосредственному наблюдению.

Работы по искусственному интеллекту базируются на представлении об изоморфизме между мозгом и физическими устройствами, соответствующем единой структуре мира и единству законов природы, общества и мышления. Работы по искусственному интеллекту содействуют взаимообогащению технических и психологических знаний.

На первых этапах работ по искусственному интеллекту мышление человека принималось за образец, за некий идеал, созданный природой и обществом за миллионы лет эволюции и тысячелетия социального развития. В последующем, начиная с работ Марвина Минского и Сеймура Пейперта, компьютерные программы рассматриваются не только как инструмент объяснения процессов мышления, но и как средство изменения и совершенствования интеллектуальных процедур [22].

Работы по искусственному интеллекту открыли перспективы развития современного мышления, связанные с его уникальным характером. Под воздействием работ по искусственному интеллекту меняется понимание задач обучения: человек должен овладевать не столько способами решения задач, сколько способами их постановки, должен уметь выбирать стиль мышления, адекватный конкретной проблематике. Мышление человека должно приобрести эпистемологический характер, то есть быть направленным на осознание принципов работы своего интеллекта и познания его индивидуальных особенностей.

**1.3 Когнитивные модели**

Концептуальные науки, включая когнитивную психологию, имеют метафорический характер. Модели явлений природы, в частности, когнитивные модели - это служебные абстрактные идеи, полученные из умозаключений, основанных на наблюдениях. Строение элементов может быть представлено в виде периодической таблицы, как это сделал Менделеев, но важно не забывать, что эта классификационная схема является метафорой. И утверждение, что концептуальная наука является метафорической, нисколько не уменьшает ее полезность. Одна из задач построения моделей - это лучше постичь наблюдаемое. А концептуальная наука нужна для другого: она задает исследователю некую схему, в рамках которой можно испытывать конкретные гипотезы и которая позволяет ему предсказывать события на основе этой модели. Периодическая таблица очень изящно удовлетворяла обеим этим задачам. Исходя из расположения элементов в ней, ученые могли точно предсказывать химические законы соединения и замещения, вместо того, чтобы проводить бесконечные и беспорядочные эксперименты с химическими реакциями. Более того, стало возможным предсказывать еще не открытые элементы и их свойства при полном отсутствии физических доказательств их существования. И если заниматься когнитивными моделями, не стоит забывать аналогию с моделью Менделеева, поскольку когнитивные модели, как и модели в естественных науках, основаны на логике умозаключений и полезны для понимания когнитивной психологии.

Таким образом, модели основываются на выводах, сделанных из наблюдений. Их задача - обеспечить умопостигаемую репрезентацию характера наблюдаемого и помочь сделать предсказания при развитии гипотез. Рассмотрим несколько моделей, используемых в когнитивной психологии. Существует довольно грубая версия модели, делившей все когнитивные процессы на три части: обнаружение стимулов, хранение и преобразование стимулов и выработку ответных реакций (рис. 1):



Рис. 1

Эта модель, часто использовалась в том или ином виде в прежних представлениях о психических процессах. И хотя она отражает основные этапы развития когнитивной психологии, но в ней так мало подробностей, что она едва ли способна обогатить "понимание" когнитивных процессов. Она также неспособна породить какие-либо новые гипотезы или предсказывать поведение.

Эта примитивная модель аналогична древним представлениям о вселенной как состоящей из земли, воды, огня и воздуха. Подобная система действительно представляет один из возможных взглядов на когнитивные явления, но она неверно передает их сложность.

Одна из первых и наиболее часто упоминаемых когнитивных моделей касается памяти. В 1890 году Джеймс расширил понятие памяти, разделив ее на "первичную" и "вторичную" память. Он предполагал, что первичная память имеет дело с происшедшими событиями, а вторичная память - с постоянными, "неразрушимыми" следами опыта. Эта модель выглядела так (рис. 2):



Рис. 2

Позднее, в 1965 году Во и Норман предложили новую версию этой же модели и оказалось, что она во многом приемлема. Она понятна, она может служить источником гипотез и предсказаний,- но она также слишком упрощена. Можно ли с ее помощью описать все процессы человеческой памяти? Едва ли; и развитие более сложных моделей было неизбежно. Измененный и дополненный вариант модели Во и Нормана показан на Рис. 3. Заметим, что в нее была добавлена новая система хранения и несколько новых путей информации. Но даже эта модель является неполной и требует расширения.

За последнее десятилетие построение когнитивных моделей стало излюбленным времяпрепровождением психологов, и некоторые из их творений поистине великолепны. Обычно проблема излишне простых моделей решается добавлением еще одного "блока", еще одного информационного пути, еще одной системы хранения, еще одного элемента, который стоит проверить и проанализировать.

Теперь можно сделать вывод, что изобретение моделей в когнитивной психологии вышло из под контроля. Это не совсем верно, так как это настолько обширная задача - т.е. анализ того, как информация обнаруживается, представляется, преобразуется в знания, и как эти знания используются,- что как бы мы ни ограничивали наши концептуальные метафоры упрощенными моделями, нам все равно не удастся исчерпывающим образом разъяснить всю сложную сферу когнитивной психологии.



Рис. 3

**1.4 Когнитивная психокоррекция**

Когнитивная психология появилась как ответная реакция на бихевиоризм и гештальтпсихологию. Поэтому в когнитивной психокоррекции основное внимание <http://psyera.ru/vnimanie-2090.htm>уделяется познавательным структурам психики и упор делается на личность, личностные конструкты и в целом на логические способности <http://psyera.ru/sposobnosti-cheloveka-1731.htm>.

В основе когнитивного подхода лежат теории, описывающие личность <http://psyera.ru/4318/lichnost>с точки зрения организации познавательных структур. Именно с ними работает психолог в коррекционном плане, причем в ряде случаев речь идет не только о нарушениях собственно познавательной сферы, но и о сложностях, определяющих проблемы общения, внутренних конфликтах и т.д. Когнитивная психокоррекция ориентирована на настоящее. Этот подход директивен, активен и ориентирован на проблему клиента, применяется как в индивидуальной, так и в групповой форме, а также для коррекции семейных и супружеских отношений.

Можно выделить следующие его особенности:

. Основное внимание уделяется не прошлому клиента, а его настоящему -мыслям о себе и о мире. Считается, что знание причин нарушений не всегда ведет к их исправлению.

. В основе коррекции лежит научение <http://psyera.ru/3352/nauchenie>новым способам мышления.

. Широкое применение системы домашних заданий, направленных на перенос полученных новых навыков в среду реального взаимодействия.

. Основная задача коррекции - изменения в восприятии себя и окружающей действительности, при этом признается, что знания о себе и мире влияют на поведение, а поведение <http://psyera.ru/sushchnost-povedeniya-84.htm>и его последствия воздействуют на представления о себе и мире.

В когнитивном подходе можно выделить два направления:

. Когнитивно-аналитическое.

. Когнитивно-поведенческое.

Когнитивно-аналитическое направление

Методологической и теоретической основой данного направления являются работы Ж. Пиаже, Л.С. Выготского, теория Д. Келли, работы А. Риле.

Основная задача - создание модели психологической проблемы, которая была бы понятна клиенту и с которой он мог бы работать самостоятельно. Модель строится на основе метода репертуарных решеток Д. Келли и представляет собой набор согласованных и логически взаимосвязанных гипотез, в котором взаимодействуют восприятие, эмоции <http://psyera.ru/emocii-2114.htm>, действия и мысли. Элементы модуля находятся в реципрокной зависимости: каждый элемент вызывает следующий, а последний вновь вызывает запускающий элемент, который часто воспринимается клиентом как основная проблема. Задачей психолога Д. Келли считал выяснение неосознаваемых категорий мышления (которые являются источником негативных переживаний) и обучение клиента новым способам мышления. Для этого он создал техники непосредственной коррекции неадекватных способов мышления.

Основные понятия, используемые в когнитивно-аналитическом направлении: "ловушки", "дилеммы", "препятствия".

Ловушки - сложные, повторяемые поведенческие шаблоны. Например, имеющееся у клиента чувство неуверенности порождает стремление демонстрировать уверенное поведение. Это стремление приводит к наблюдению за проявлениями уверенности у других и копированию подобного поведения, что ведет к еще большему дистанцированию от окружающих и порождает страх одиночества. Со страхом одиночества связан отказ от уверенной модели поведения, что, в свою очередь, способствует осознанию неуспешности и усилению чувства <http://psyera.ru/2938/chuvstva>неуверенности. Начальным и конечным элементом указанного процесса является чувство неуверенности. Специфика психологической организации данного клиента такова, что любая попытка преодолеть чувство неуверенности (в рамках данного модуля) приводит к его усилению.

Дилеммы - это стратегии поведения, построенные на альтернативном мышлении и предполагающие две взаимоисключающие формы поведения. Например, у клиента есть выраженное стремление к близости с другим человеком. Однако возникающая форма близости такова, что при этом клиент теряет самостоятельность, возникает ощущение <http://psyera.ru/4590/chto-takoe-oshchushchenie>зависимости. Самостоятельность же означает полную противоположность близости и вызывает чувство одиночества. Таким образом у клиента возникает дилемма: либо он самостоятелен, но одинок, либо он близок с любимым человеком, но зависим. Оба эти варианта клиента не устраивают, и он демонстрирует поочередно каждый из них, испытывая при этом страдания и неудовлетворенность.

Препятствия - вариант поведения, при котором, ставя цель, клиент не осознает и не учитывает ее серьезности. Примером может служить попытка фрустрированного клиента бросить курить. При этом цель - попытка бросить курить - недостижима, поскольку при ее постановке клиент осознает только некоторые аспекты курения, но не осознает, что курение для него является важным элементом копинг-поведения, и встроена в стратегию борьбы со стрессом. При любой попытке бросить курить нарастает дискомфорт и резко снижается толерантность к фрустрации и стрессу, что усиливает желание закурить.

Основные этапы работы с клиентом:

. Диагностический.

. Активного взаимодействия.

. Перерыв.

. Заключительный.

. Диагностический этап. Знакомство с проблемами клиента, глубокое изучение его биографии, совместное с клиентом формулирование его проблем. Завершается этап передачей клиенту письма, в котором излагаются эпизоды его биографии, по мнению психолога, имеющие отношение к настоящей проблеме, раскрывается психологический смысл этих эпизодов, суммируются представления психолога о причинах проблемы, раскрывается связь ситуации, в которой возникает симптоматика, с имеющимися "невротическими способами поведения" и сильными эмоциональными переживаниями. когнитивный психология внимание интеллект

Письмо клиент читает вначале самостоятельно, а затем в присутствии психолога. После прочтения уточняются формулировки и причины проблемы, обсуждаются с клиентом и принимаются цели и план коррекции. Этап составляет 3-5 встреч.

. Активный этап. Задача данного этапа - научить клиента видеть неадаптивные формы собственного поведения. Наблюдая за собой (используя для этого различные приемы - ведение домашнего дневника, заполнение когнитивных карт и др.) и обсуждая с психологом результаты наблюдений, клиент начинает понимать, какие процессы управляют его жизнью. Этот этап состоит из 9-12 встреч.

. Перерыв. В течение 2-3 мес. клиент самостоятельно (не встречаясь с психологом) использует освоенные формы поведения в повседневной жизни.

. Заключительный этап. Клиент и психолог обсуждают прогресс в ситуации клиента, новые формы поведения, проблемное поведение клиента с целью доработки самых сложных его элементов. Этот этап составляет 3-4 встречи. В ситуации клиентов с ярко выраженными психологическими проблемами коррекционная работа ведется без перерыва для поддержания высокого уровня мотивации взаимодействия и для оказания эмоциональной помощи и поддержки клиенту.

Когнитивно-аналитическая коррекция показана для клиентов: с личностными нарушениями, депрессивными реакциями, страхами, нарушениями влечений, страдающих зависимостями разного вида (алкоголь, наркотики и др.), психосоматическими заболеваниями.

Целями когнитивной психокоррекции являются:

• исправления ошибочной переработки информации;

• помощь клиентам в изменении убеждений, которые поддерживают неадаптивное поведение и неадаптивные эмоции.

Позиция психолога.

Позиция психолога достаточно директивная, он - учитель, наставник.

Для опровержения дисфункциональных убеждений и содействия более реалистичному адаптивному мышлению используются как когнитивные, так и некоторые поведенческие методы. Когнитивная психокоррекция предполагает, что проблемы у индивида вытекают главным образом из неких искажений реальности, основанных на ошибочных предпосылках и допущениях. Эти неправильные представления возникают в результате неправильного научения в процессе познавательного или когнитивного развития личности. А отсюда выводится формула воздействия: психолог помогает клиенту отыскать искажение в мышлении и научиться альтернативным, более реалистичным способам формулирования своего опыта. Когнитивная психокоррекция вначале нацелена на снятие симптома, включая проблемное поведение и логические искажения, но ее конечной целью является устранение систематических предубеждений в мышлении клиента. Когнитивная психокоррекция рассматривает убеждения пациента как гипотезы, которые можно проверить с помощью поведенческого эксперимента.

Поведенческий эксперимент - проверка искаженных убеждений или страхов в ситуации реальной жизни. Когнитивный психолог не говорит клиенту, что его убеждения иррациональны или неправильны, или что ему необходимо принять убеждения психолога. Вместо этого психолог задает вопросы для извлечения информации о значении функций и последствиях убеждений клиента. В конце концов клиент сам решает, отвергать, модифицировать или сохранять ли ему свои убеждения, предварительно осознав их эмоциональные или поведенческие последствия. Так, Д. Келли в центр своей теории личностных конструктов ставил представления о том, что главным является то, какими средствами располагает человек для описания мира для прогнозирования будущих событий.

По Д. Келли, человек строит образ реальности на основе особых индивидуальных понятийных шкал, позволяющих устанавливать сходство и различие между событиями. Простейшие примеры таких шкал: добрый - злой; сильный - слабый; умный - глупый. Эти шкалы (они же и есть личностные конструкты), включенные в сложные взаимосвязи, образуют системы, позволяющие выдвигать гипотезы о мире.

Не подтверждение гипотез влечет либо отказ от конструкта, либо перестройку отношений между конструктами. Личностные сложности, по Келли, обусловлены неадекватностью конструктов, трудностями в их перестройке. И соответственно на это необходимо направить коррекционные усилия.

По мнению Д. Келли, клиенту может быть полезно проанализировать последствия неизвестного ему до сих пор поведения, сыграв роль, созданную на основе нового конструкта. Д. Келли настаивал на том, чтобы предлагаемая роль разыгрывалась именно при условии ее понимания в свете теории личностных конструктов. Клиент должен действовать в рамках роли с учетом взглядов других людей и концентрировать внимание не только на поведении окружающих, но и на различии точек зрения.

Психолог исходит из того, что цель ролевой игры состоит не в "искоренении" личности клиента и замене ее новой личностью (поэтому недопустима прямая критика или сомнения в целостности личности клиента), а в понимании того, что разыгрываемая роль относится к гипотетической личности, созданной как противоположность личности клиента. Исполняя роль, клиент проверяет гипотезу о своей личности, сформулированную совместно с психологом. Однако поскольку клиент никогда не предполагал, что существуют альтернативы его личности, то ему трудно согласиться с тем, что последняя - гипотетический конструкт и все, что клиент испытывал и переживал ранее, являлось различными последствиями свойственного ему поведения. Принимая новую, придуманную роль, клиенту легче рассматривать ее в качестве гипотезы.

Разыгрывая различные ситуации со значимыми людьми, клиент начинает постепенно осознавать, что он может успешнее экспериментировать с межличностными отношениями, используя свое собственное поведение как "независимую переменную", т.е. его поведение может выступать как переменная в любой ситуации, которая потенциально находится под контролем и может систематически управляться.

Постепенно с приобретением новых навыков клиент может обнаружить, что он способен вызывать у своего социального окружения именно те реакции, которые и намеревался вызвать. Клиент становится исследователем в бесконечной программе, в которой он при помощи собственного поведения ставит все новые и новые вопросы и в которой единственной независимой переменной во всех экспериментальных ситуациях является его собственное поведение.

В конце психокоррекционной работы (в целом она длится 1-2 нед.) клиенту разрешается вернуться к свойственному ему ранее ролевому поведению. "Вернувшись" в свое прежнее "Я" клиент обсуждает с психологом приобретенный опыт.

В заключение психолог передает клиенту ответственность за оценку приобретенного им опыта и за то, что он впоследствии предпримет с учетом этого нового опыта. Д. Келли утверждал, что клиент не должен пытаться играть предложенную ему роль в дальнейшем, даже если эксперимент был очень удачным. Заданием для клиента становится конструирование своей собственной личности в новых и новых сериях эксперимента, которые могут продолжаться всю жизнь [12, c.452].

**Заключение**

Итак когнитивная психология - область психологии, изучающая процессы познания у человека. В англоязычной литературе более принят термин cognitive sciences, обозначающий комплекс направлений исследования познания и мышления, куда, помимо психологии, включаются кибернетика, информатика, некоторые области логики, а также ряд направлений философии сознания.

Когнитивная психология изучает то, как люди получают информацию о мире, как эта информация представляется человеком, как она хранится в памяти и преобразуется в знания и как эти знания влияют на наше внимание и поведение.

Когнитивная психология охватывает весь диапазон психологических процессов - от ощущений до восприятия, распознавания образов, внимания, обучения, памяти, формирования понятий, мышления, воображения, запоминания, языка, эмоций и процессов развития; она охватывает всевозможные сферы поведения.

**Список литературы**

1. Айзенк М. , Брайнт. П. Психология: комплексный поход. Мн.: "Новое знание", 2002.-832 с.

2. Величковский Б.М.Когнитивная наука : Основы психологии познания: в 2 т. - Т. 1. - М. : Смысл : Издательский центр "Академия", 2006. - 448с.

. Величковский, Б.М. Технологии, внимательные к вниманию человека: Успехи когнитивных наук. В мире науки, 2003, № 12, 86-93.

4. Дружинин В.Н. ,Ушаков Д.В. Когнитивная психология. М.:ПЕР СЭ, 2002. -480 с.

5. Корнилова Т.В. Методологические основы психологии/ Корнилова Т.В., Смирнов С.Д. - СПб. : Питер, 2008. - 320 с., ил.

6. Крайг Г, Бокум Д. Психология развития. СПб. "Питер"., 2007.- 944с.

. Ломов Б.Ф. Вопросы психологии . №6. 2005.

. Магазов С.С. "Когнитивные процессы и модели" - М.: Издательство ЛКИ, 2007.-248 с.

. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб. "Питер", 2005. -583 с.

10. Максимов, Л.В. Когнитивизм как парадигма субъективной философии и гуманитарных наук. - М.: Росспен. 2003.-160 с.

11. Медушевская, О.М. Теория и методология когнитивной истории. М.: РГТУ, 2008. - 358 с.

. Осипова А.А., Общая психокоррекция . - М.: Сфера, 2002 - 510 с.

13. Петровский А.В. Введение в психологию. М., Академия, 2008.-512 с.

14. Психологический журнал №1 . 2008.

15. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии, СПб., Питер, 2009.-720 с.

. Солсо Р.Л. Когнитивная психология. М.: "Либерея", 2002.-600с

17. Щедровикий Г.П. Методологическая организация сферы психологии // Вопросы методологии. 1997. № 1-2. - С.108-127

. Шульц Д.П., Шульц С.Э. История современной психологии. СПб.: "Евразия", 2002. -532с.

. Фрейджер Р.,Фрейдимен Дж. Личность, теории, упражнения, эксперименты. СПб.: "Прайм - ЕВРОЗНАК", 2008.- 704 с.

20. Юнг К. Г. Аналитическая психология. - СПб.; Кентавр, 2004.- 475с.

21. <http://tockabook.net/>

. <http://psychology.net.ru/>