План

Введение

Когнитивное развитие человека

Когнитивный подход в психологии

Когнитивный подход Джорджа Келли

Заключение

Список литературы

Введение

Психология, как и любая из наук, продолжает развиваться. Начиная с 60-х годов можно наблюдать развитие в психологии когнитивного направления. Этой тематикой занимались такие известные психологи с мировым именем как Брунер (его концепция 1966г.), Ж. Пиаже, А.Бек и Д.Келли. Сторонники этого подхода утверждают, что человек – это не машина, слепо и механически реагирующая на внутренние факторы или на события внешнего мира, а напротив, разуму человека доступно гораздо большее, например: анализировать информацию о реальной действительности, проводить сравнения, принимать решения, разрешать различные проблемы, которые встают перед ним каждую минуту. Из этого следует, что когнитивная психология изучает, как люди получают информацию о мире, как эта информация представляется человеком, как она хранится в памяти и преобразуется в знания, которые затем влияют на наше внимание и как следствие поведение. Когнитивная психология является одним из направлений исследования познавательной деятельности средствами ее моделирования. Каждый человек мыслит в рамках того познавательного стиля, который у него сложился, считая присущую ему форму понимания происходящего единственно возможной и «верной». Также следует сказать, что когнитивная психология влияет на все разделы психологии, причем достаточно особое внимание уделяется обучению. И забегая вперед, можно сказать, что по Дж. Брунеру когнитивная психология показывает, что обучение возможно лишь в том случае, когда новый материал, связанный с уже имеющимися знаниями и умениями, включается в существующую когнитивную структуру. Также, изучая данную тему, возникает вполне актуальный вопрос об изменении самосознания: возможно или нет?

Как же происходит развитие когнитивных способностей человека, которые позволяют нам познавать мир, анализировать информацию, а также находить разумные решения в различных ситуациях и проблемах? Попробуем в этом разобраться.

Когнитивное развитие человека

В когнитивной системе как нельзя лучше описываются все этапы процесса обучения человека. Как же происходит развитие мыслительных процессов от детства до зрелого возраста? Попробуем разобраться в этом более подробно, ссылаясь на концепции Брунера, Пиаже и Валлона.

Согласно концепции Брунера (1966г.) наше познание мира носит, прежде всего, чувствительный и двигательный характер. Это значит, что ничто не может быть включено в мысль, не пройдя сначала наши чувства, особенно через двигательную активность. Поэтому можно сказать, что сенсомоторное отображение действительности имеет решающее значение в детские годы. К этому отображению мира быстро добавляется еще один способ – иконическое отображение (когда ребенок интериоризует и откладывает в памяти образы воспринятых им реальных объектов). В течение подросткового и юношеского периодов этот мир образов постепенно уступает место понятиям – символическим отображениям предметов. Стимулов такого перехода служит в основном речь. Брюнер обращает особое внимание на то, что язык представляет собой важнейшую ступень в развитии когнитивных процессов. Так как язык это не только средство передачи культурного наследия, но и является регулятором поведения, т.к. слово может вызывать или подавлять то или иное действие.

Концепция Пиаже (1966г.) говорит о том, что развитие когнитивных процессов представляет собой результат постоянных попыток человека адаптироваться к изменениям окружающей среды. Т.к. внешние воздействия засталяют наш организм либо видоизменять структуры активности (если они уже не удовлетворяют требованиям адаптации), либо, если это понадобится вырабатывать новые структуры. Здесь имеется ввиду, что приспособление осуществляется при помощи двух механизмов. А именно:

1. ассимиляция (при которой человек пытается приспособить новую ситуацию к существующим структурам и умениям).

2. аккомодация (при которой старые схемы, приемы реагирования модифицируются с целью их приспособления к новой ситуации)

Швейцарский психолог Жан Пиаже поставил перед собой задачу выяснить, каким образом человек познает реальный мир. Он выделяет 3 главные стадии развития познавательных процессов:

1. Сенсомоторная стадия (становления и развития чувствительных и двигательных структур – первые два года жизни ребенка)

2. Стадия конкретных действий (слова все больше начинают означать конкретные предметы, а действия постепенно интериоризуются - от 2 до 11лет. Так развивается мышление. Вначале это мышление носи субъективный характер, на этой стадии оно эгоцентрично, но, несмотря на это оно позволяет ребенку манипулировать предметами, сравнивать их, классифицировать и осуществлять над ними конкретные операции. А к 10 годам ребенок приобретает способность объективно истолковывать конкретную действительность. Эта способность больше повышается в следующей стадии).

3. Стадия формальных операций (развивается абстрактное мышление, также понятийное мышление. Согласно Пиаже эта стадия достигает полного развития к 14-16 годам. Хотя во многих исследованиях было показано, что лишь часть людей примерно 25-50% действительно может мыслить абстрактно).

Также Пиаже благодаря своим исследованиям выделяет в каждой стадии свои подстадии, или выражаясь по другому – фазы.

Итак, сенсомоторная стадия включает в себя 6 постадий:

а) врожденные рефлексы (1 месяц жизни ребенка) – это рефлексы сосания, мигания, хватания вызываются внешними стимулами;

б) моторные навыки ( с 1до 4 месяцев) – здесь уже формируются условные рефлексы в результате взаимодействия ребенка и окружающей среды, например, схватывание бутылочки с соской и т.д.;

в) циркулярные реакции (с 4 – 8 месяцев) – развитие координации между перцептивными системами и моторными движениями, например, хватание веревки, вызывающее сотрясение погремушки, с целью заставить ее греметь;

г) координация средств и цели (с 8 до 12 месяцев) – действия ребенка все более преднамеренны, направлены на достижение своей цели;

д) случайное открытие новых средств (с 12 до 18 месяцев) – потянув скатерть, можно достать лежащие на столе предметы;

е) изобретение новых средств (с 18-24 месяцев) – поиск новых решений для достижения целей, доставание желаемых предметов, решение 2-3-фазных задач;

Сенсомоторная стадия характеризуется функционированием наглядно-действенного мышления и становлением наглядно-образного мышления.

Далее, стадия конкретных операций включает в себя 3 подстадии:

а) *предоперационный уровень* (с 2 до 5 лет) – для этого уровня характерно развитие образного символического мышления, которые позволяют ребенку представлять себе объекты при помощи мыслительных образов и обозначать их словами или символами. Мышление ребенка достаточно существенно отличается от мышления взрослого и по форме и по содержанию. Особенностями мышления ребенка являются: эгоцентризм и синкретичность. Эгоцентризм проявляется в том, что ребенок воспринимает мир как свое продолжение, который имеет смысл только в для удовлетворения его потребностей, он не способен взглянуть с чужой точки зрения и уловить связь между предметами. Синкретичность мышления проявляется в том, что ребенок вычленяет из целого отдельные детали, но тем не менее не может их связать между собой и целым, можно сказать что все перепутано без разбору, а также путает причины и следствия. Пиаже говорит о том, что склад мышления ребенка характеризуются «детским реализмом» (например, рисует не то, что видит, а то, что знает), анимизмом (проецирует своя «Я» на вещи, наделяя сознанием и жизнью движущиеся предметы: машины, солнце, облака), артифициализмом (ребенок убежден, что все сущее создано по воле человека и предназначено для служения ему).

б) *первый уровень конкретных операций* ( с 5-6 до 7-8 лет) – ребенок приобретает способность к расположению объектов по уменьшению размеров, к их классификации, также у него формируется представление о сохранении материала.

в) *второй уровень конкретных операций* (с 8 до 11 лет) формируется представление о сохранении массы и объемы, представление о времени и скорости, а также об измерении с помощью эталона.

Стадия формальных операций (с 11-12 до 15 лет) – формируются понятийное и абстрактное мышление, функционирующее с помощью понятий, гипотез и логических правил дедукции.

Таким образом, изучив все вышеизложенное, можно сделать вывод, что Пиаже рассматривает умственное развитие как непрерывную и неизменную последовательность стадий, каждая из которых подготовлена предыдущей в свою очередь подготавливает предыдущую.

Валлон же считает, что развитие когнитивных процессов тесно переплетено с эмоциональным и личностным развитием. Он считает, что именно эмоции объединяют ребенка с его социальным окружением. А этапы психической эволюции рассматривают как прерывистую последовательность реорганизаций, включающих подавление или добавление каких-то функций в определенные моменты. И именно поэтому считают необходимым изучать конфликты, и противоречия в ходе развития ребенка.

Хотя Валлон не признает единого ритма развития всех детей, он все же выделяет периоды со своими признаками и особенностями взаимодействия ребенка с другими людьми. Итак, рассмотрим последовательные стадии детства по Валлону:

1. *Импульсивная стадия* (до 6 месяцев) – стадия рефлексов, которые автоматически развиваются в ответ на раздражения, а затем уже появление условных рефлексов;

2. *Эмоциональная стадия* (с 6 до 10 месяцев) – здесь уже идет накопление эмоций, таких как: страх, гнев, отвращение, радость и другие. А эмоции тесно связаны с движением, что у маленького ребенка свидетельствует о психической жизни. Ребенок еще не способен воспринимать себя как существо, отличное от других людей.

3. *Начало практического мышления* (с 10 до 14 месяцев) – ребенок начинает узнавать звуки, жесты, слова, выражать свои желания словами и жестами.

4. *Проективная стадия* ( с 14 месяцев до 3 лет) – благодаря овладению речью и ходьбой у ребенка происходит развитие независимости. Он уже способен исследовать и воздействовать на объекты названия которых он узнает одновременно с их свойствами. Здесь уже происходит переход от действия к мысли, и это становится возможным благодаря подражанию. Показывается связь социума и психики ребенка посредством действия подражания по образу действия других людей и также действия по социальной модели. Реакции ребенка должны быть дополнены и поняты взрослым человеком.

5. *Персоналистская стадия* (с 3 до 6 лет). Эта стадия включает в себя 3 периода:

а) период противопоставления, который происходи в 3 года. У ребенка появляется потребность утверждать и завоевывать свою самостоятельность, что приводит его ко многим конфликтам, так как ребенок противопоставляет себя другим и самоутверждает себя и при этом невольно оскорбляет окружающих людей, проявляет непослушание. Этот кризис необходим в развитии ребенка, так как ребенок с этого момента начинает осознавать свою внутреннюю жизнь. Одновременно с этим ребенок приобретает способность различать предметы по форме, цвету, размерам;

б) период нарциссизма ( в 4 года) – проявление усиленного интереса к самому себе. Ребенок стремится показать себя в выгодном свете, верит в свои сверхспособности, упорствует в достижении своих желаний и целей. А восприятие его становится более абстрактным, он способен различать лини, графические обозначения;

в) период подражания ( в 5 лет) – в этот период воспитание ребенка должно быть насыщено «симпатией», так как ребенок проявляет внимание в людям, к миру, а также испытывает привязанность к людям. Немаловажный факт заключается в том, что если в этот период лишить ребенка привязанности к людям, то он может стать жертвой страхов и тревожных переживаний. В этот период ребенок также подражает и усваивает роли, придумывает себе героя.

6. *Учебная стадия* (с 6 до 12 лет) – ребенок поворачивается к внешнему миру, осваивает знания о вещах, их свойствах, различных формах активности. Мышление становится более объективным и формируются умственные умения и операции.

7. *Стадия полового созревания.* На этот этапе у подростка внимание сосредотачивается на себе, на своих потребностях, утверждает свою независимость. Он пытается найти свое значение и оправдание в различных общественных отношениях. Таким образом, можно сказать, что на этом этапе заканчивается подготовка к жизни, которую составляет детство. А в когнитивном плане развивается способность к рассуждениям и связыванию абстрактных понятий.

Заканчивая главу о когнитивном развитии необходимо сказать, что умственные способности человека достигают расцвета к 18-20 годам и до 60 лет существенно не снижаются. А различия между умственным потенциалом в старости и молодости выявляются, если учитывать скорость мыслительной реакции. С возрастом скорость мышления снижается, ухудшается кратковременная память и скорость заучивания информации. Резкое ослабление умственной деятельности наблюдается у людей незадолго до смерти.

Когнитивный подход в психологии

Когнитивная психология позволяет исследовать когнитивную систему человека, следуя за внешним стимулом, получить информацию, обработать, сохранить или потерять, затем управлять сохраненной информацией, использовать и выражать.

Согласно концепции Брунера наше познание мира носит прежде всего чувствительный и двигательный характер, потому что ничто не может быть включено в мысль, не пройдя сначала через наши чувства и двигательную активность. Жан Пиаже пришел к выводу, что когнитивное развитие представляет собой результат постепенного процесса, который состоит из последовательных стадий, а развитие интеллекта ребенка происходит в результате постоянных поисков равновесия между тем, что ребенок знает и тем, что он стремится понять.

Когнитивные теории личности рассматривают человека как «понимающего и анализирующего» , потому как человек находится в мире информации , которую необходимо, понять, оценить и использовать. А поступок человек включает в себя 3 компонента: 1.Само действие. 2.Мысли. 3.Чувства. Внешне поступки могут быть разные, в то время как мысли и чувства могут быть иными. Разные люди по- разному «видят» и оценивают ситуации, в которых они действуют. Оказавшись в реальной ситуации человеку необходимо решать. Он делает выбор и совершает поступок (бихевиористы тут заканчивают анализ поведения), когнитивная же часть поступка еще не завершена, потому что сам поступок является источником информации, которая позволяет формулировать или изменять мнение о себе или о других. Получается, что после реакции человек в той или иной степени осуществляет субъективный анализ своего поведения, его успешности, вследствие чего делаются выводы на будущее и необходимую коррекцию.

Психолог Зимбардо сделал вывод, что большая часть отрицательных поступков объясняется с помощью ситуационных и межличностных факторов, он говорит о том, что даже хорошие люди могут совершать отрицательные поступки в сложных обстоятельствах и ситуациях. Психолог Эллис в свою очередь считает, что неправильное поведение человека вызвано прежде всего иррациональными мыслями, которые порождены «активизирующей ситуацией». В этом же случае ситуацию и выводы необходимо анализировать вместе с человеком, так как в задачи терапевта входит изучение мыслительных процессов пациента и доведение до его сознания иррациональных моментов, которые содержаться в его мыслях. А выработка у человека более объективного восприятия событий приводит его к поиску новых, уже действенных решений. А это значит, что неадаптивные формы поведения постепенно будут заменяться новыми, более эффективными формами, и как следствие будет меняться поведение.

Психолог А.Бек указывал на то, что «как люди думают, определяет – что они чувствуют и как действуют». Из чего делается вывод, что цель когнитивной терапии заключается в «модификации дисфункциональных убеждений и ошибочных способов переработки информации». Изменения восприятия и мышления влечет за собой модификацию болезненных переживаний и поведенческих реакций. Бек вычислил и описал феномен «автоматических мыслей», которые связаны с переработкой текущей информации, они непроизвольны, быстротечны, бессознательны и непосредственно ведут к эмоциональным и поведенческим реакциям. Также он говорит о том, что при эмоциональных расстройствах автоматические мысли отличает ряд специфических особенностей, например, печали ставятся в соответствие мысли о потере, гневу – мысли о нарушении какого-то стандарта, тоске – мысли негативного содержания о себе, мире, людях, будущем, страху – мысли о внешней опасности и невозможности с нею справится в силу собственной несостоятельности.

Лица с психическими расстройствами имеют определенные дисфункциональные базисные посылки, которые заставляют их искаженно воспринимать и оценивать текущие ситуации и испытывать отрицательные эмоции и неадаптивно действовать. Базисные посылки – это система глубинных представлений человека о себе и об окружающем мире, это своеобразная жизненная философия человека, в которой зафиксирован весь его жизненный опыт (здесь особую роль играют детские впечатления и воздействия семьи). Психотерапевту необходимо помочь пациенту представить его идеи в виде гипотез и совместно с пациентом осуществить поиск альтернатив.

Когнитивный подход Джорджа Келли

Джордж Келли является одним из основателей этого направления. Он считает, что любой человек – это исследователь, которые стремиться понять, интерпретировать, предвидеть и контролировать мир своих личных переживаний. И все выводы делаются на основе своего прошлого опыта и строящихся предположений о будущем. Он указывает на то, что хоть объективная реальность и существует, но все же разные люди осознают ее по разному, потому как любое событие можно рассматривать с разных сторон, а людям в свою очередь предоставляется большой выбор возможностей в интерпретации внутреннего мира переживаний или внешнего мира практических событий. Люди, главным образом, ориентированы на будущее, а не на прошлые или настоящие события их жизни. Точка зрения на жизнь преходяща, она редко бывает такой же как была вчера или будет завтра. Также люди обладают способностью активно формировать представление о своем окружении, а не просто пассивно реагировать на него. Келли считал, что «воспринимают мир при помощи четких систем или моделей, называемых конструктами. Личностный конструкт – это идея или мысль, которую человек использует, чтобы осознать или интерпретировать, объяснить или предсказать свой опыт. Он представляет собой устойчивый способ, которым человек осмысляет какие-то аспекты действительности в терминах схожести и контраста». Для формирования конструкта необходимы 3 элемента (явления или предмета): два из них должны быть похожими друг на друга, а третий элемент должен отличаться от этих двух. Посему, следует полагать, что все личностные конструкты биполярны и дихотомичны, мышление человека осознает жизненный опыт в терминах черного и белого, а не оттенков серого. Все конструкты имеют два противоположных полюса: полюс сходства отражает, чем похожи два предмета, а полюс контраста показывает, чем эти предметы противоположны третьему элементу. Примерами личных конструктов могут быть «умный - глупый», «мужской - женский», «злой - добрый».

Также Келли различает проницаемый и непроницаемый конструкт. Проницаемый конструкт допускает в свой диапазон элементы применимости, еще не истолкованные в пределах его границ, он открыт для объяснения новых явлений. В свою очередь непроницаемый конструкт остается закрытым для интерпретации нового опыта. Келли предположил, что конструкты можно классифицировать:

1. Упредительные классификационные конструкты (то, что попало в одну классификацию, исключается другой, не позволяя увидеть оцениваемое явление в новом свете).

2. Констелляторные конструкты (когда явление относится к какой-то категории одного конструкта, другие его характеристики. Т.е. если относим человека к данной категории, то наделяем его всеми соответствующими характеристиками).

3. Предполагающие конструкты (эти конструкты могут меняться, они принимают альтернативные точки зрения и открыты для нового опыта).

Личностные конструкты это: а) всесторонние конструкты, которые включают в себя широкий спектр явлений; б) частные конструкты – включают узкий диапазон явлений и возможностей; в) основные конструкты, которые регулируют основную деятельность человека; г) периферические конструкты – могут меняться, не изменяя значительно основную структуру.

Каждый человек воспринимает действительность при помощи собственных моделей или конструктов, необходимых для создания непротиворечивой картины мира. Если конструкт помогает точно прогнозировать события, то человек скорее всего сохранит его. И наоборот, если прогноз не подтверждается, то конструкт скорее всего будет подвержен пересмотру или вообще может быть исключен. Каждый человек обладает такой уникальной конструктной системой (личность). Люди отличаются друг от друга тем, как они интерпретируют события, абсолютно идентичные люди, будь даже они близнецами интерпретируют события по-разному. Каждый человек понимает действительность, опираясь на своего личного уникального конструкта. И люди смотрят на настоящее так, чтобы предвидеть будущее с помощью уникальной системы своих личных конструктов , соответственно поведение человека определяется тем, как он прогнозирует будущие события.

И естественно, что Келли считал – система конструктов каждого человека уникальна, и люди расходятся во взглядах, потому что каждый действует в пределах своей системы конструктов. Различие также состоит и в том, как люди организуют свои конструкты. А они в свою очередь организованы в пирамидальную структуру так, что некоторые из них находятся либо в подчинении, либо в подчинительной позиции относительно других частей системы. И все это весьма индивидуально, так как конструкты в системе одного человека не обязательно занимают такое положение в системе другого человека. Келли предположил, что если мы будем знать как человек организовал свои конструкты, то мы сможем правильно судить о его поведении. Т.е. узнать личность – значит узнать, как человек истолковывает свой личный опыт. «Личность понимается как организационная система более или менее важных конструктов, которые человек использует, чтобы интерпретировать мир переживаний и предвидеть будущие события».

Люди имеют несколько конструктов, и они должны выбирать какой конструкт использовать для прогноза событий. Если человек стоит перед выбором конструкта, то он выбирает то, что наиболее вероятно, либо расширяет его понимание мира, либо уточняет конструктную структуру. Из этого выходит, что человек, делает выбор, опираясь на прежний опыт и использует конструкт знакомым способом или же включает выбор такой альтернативы, которая позволяет расширить понимание событий и увеличит диапазон применимости конструкта, использует конструкт для прогноза события, которое ему ранее было неизвестно.

Следуя логической цепочке можно сказать, что если человек изменит свои конструкты, то он изменит свое поведение и свою жизнь. Конструктная система меняется, если с ее помощью невозможно правильно прогнозировать последовательность событий. Те конструкты, которые оказываются полезными, сохраняются, а остальные пересматриваются или отбрасываются. Но изменить свои конструкты трудно, страшно, а иногда даже невозможно, поэтому человек пытается изменить мир, других людей, чтобы они соответствовали его предубеждениям и конструктам. А эмоциональное состояние угрозы возникает, если человек осознает, что его конструктная система может быть существенно изменена вследствие каких-то событий. Враждебность, склонность вести себя мстительно по отношению к другим возникает тогда, когда человек вместо признания того, что его ожидания насчет других людей нереалистичны и поэтому нуждаются в пересмотре, пытается других заставить вести себя так, чтобы удовлетворить свое предвзятое мнение.

Если два человека разделяют взгляды на мир, то у них модель поведения скорее всего будет похожа. А похожи люди потому, что события для них имеют приблизительно одинаковое психологическое значение. Чтобы плодотворно с кем-либо взаимодействовать, человеку необходимо интерпретировать какую-то часть конструктной системы другого человека, а проще говоря, необходимо, чтобы одни человек поставил себя на место другого, чтобы лучше понимать и прогнозировать его настоящее и последующее поведение. Люди с общим восприятием мира и скорее всего обратят внимание друг на друга и в конце концов станут друзьями.

Напоследок следует сказать, что Келли видел задачу психотерапии в том, чтобы помочь людям изменить их конструктую систему, улучшить ее прогностическую эффективность, а также помочь пациенту развивать новые гипотезы, новые конструкты, сделать доступными факты, по которым пациент сможет проверить свои гипотезы, сформировать или реорганизовать конструктную систему в более эффективную. В результате чего человек осознает и интерпретирует и себя, и ситуации иначе. Человек становиться новым, более эффективным человеком.

Заключение

Итак, из вышесказанного можно сделать заключение, что когнитивная психология рассматривает восприятие, внимание, память, знание, язык, искусственный интеллект. Это все может быть описано как сбор информации, хранение и организация информации, и, наконец, использование информации. Обработка информации — это основной подход в когнитивной психологии. В этом случае когнитивная система человека рассматривается как система, имеющая устройства ввода, хранения, вывода информации с учетом ее пропускной способности. Одна из моделей, которой обычно пользуются когнитивные психологи, называется моделью переработки информации. Нужно понять ограничения когнитивных моделей. Когнитивные модели, опирающиеся на модель переработки информации, используют для организации существующего объема литературы, стимуляции дальнейших исследований, координации исследовательских усилий и облегчения коммуникаций между учеными.

Когнитивная психология это подход, подчеркивающий значение когнитивных процессов. Многим кажется неправомерным сравнение человека с машиной, но ведь это просто удобный способ описания системы.

Когнитивная психология позволяет исследовать когнитивную систему человека, следуя за внешним стимулом, получить информацию, обработать, сохранить или потерять, затем управлять сохраненной информацией, использовать и выражать. Очевидно, что человек, как и компьютер, обрабатывает символы при решении задач и становится возможным использовать компьютер для моделирования деятельности человека.

Для объективности напоследок можно сказать, что когнитивная психология, создававшаяся как попытка преодоления кризиса бихевиоризма, гештальтпсихологии и других направлений, находится на пути объединения разрозненных линий исследований на единой концептуальной основе.

Список литературы

1. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - РнД., 2008.

2. Маклаков А.Г. Общая психология. - Спб. 2009.

3. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. Современный психологический словарь. - Спб. 2007.

4. Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Московский психиатрический журнал. Спецвыпуск по когнитивной терапии-1996.-№3.-С.40-49.

5. Хьелл А., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. – СПб. 2001.

6. Дружинин В.Н. Когнитивные способности: структура, диагностика, развитие. – М. 2001.