

Ботагоз Жарылгасова

Как улучшить память и мышление

Качество твоей жизни
зависит от качества твоего
мышления

Ботагоз Жарылгасова

**Как улучшить память и мышление.
Качество твоей жизни зависит
от качества твоего мышления**

«Издательские решения»

Жарылгасова Б.

Как улучшить память и мышление. Качество твоей жизни зависит от качества твоего мышления / Б. Жарылгасова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965588-2

Книга представляет собой уникальное по полезности и по своей понятности практическое руководство для улучшения памяти и мышления, позволяющее многократно повысить эффективность работы мозга и расширить границы его творческих способностей. Она будет полезна для всех, кто хочет стать здоровее, сообразительнее, успешнее и мудрее. Предназначена для школьников, педагогов, студентов, специалистов, руководителей компаний и пенсионеров.

ISBN 978-5-44-965588-2

© Жарылгасова Б.
© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Часть 1. ВИДЫ МЫШЛЕНИЯ	8
Глава 1. Что такое мышление и зачем надо заботиться об его качестве	8
1.1. Определение, цель и задачи мышления	8
1.2. Природа, классификация и критерии мышления	10
1.3. Основные операции мышления (умственные операции)	12
1.4. Основные виды нарушения мышления	14
Глава 2. Энергосберегающие стратегии мышления	17
2.1. Стратегия отвлечения от мыслей	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Как улучшить память и мышление Качество твоей жизни зависит от качества твоего мышления

Ботагоз Жарылгасова

© Ботагоз Жарылгасова, 2019

ISBN 978-5-4496-5588-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогой читатель! Ты держишь в своих руках книгу, которая перевернет твою жизнь в лучшую сторону, заметно улучшив ее качество, сделав твой мозг, и через него весь организм в целом намного здоровее, а любые твои действия результативнее. Она поможет тебе стать мудрее, увереннее, спокойнее и харизматичнее.

Каждый из нас, кто осознанно, а кто – нет, в своей жизни делает важный выбор, от которого всецело зависит личное счастье, здоровье, карьера, благосостояние, общительность, – а именно, выбор быть властелином или, наоборот, рабом своих хаотичных мыслей.

Согласись, осознанно управлять своими мыслями и вести их в правильном, нужном тебе конкретном направлении намного лучше.

Механизм мышления не прост, а очень прост. Он подобен ларчику, открывающемуся единственным ключом, называемым концентрацией мышления, когда все органы чувств направлены на решение одной задачи. Только сконцентрировавшись на какой-либо задаче, можно остановить хаос в голове, воцарив в ней требуемую дисциплину, а заодно прервав лишние движения и утечку сил. Так и только так, и никак иначе.

Слабовольный, глупый человек в этой жизни подобен автомобилю без водителя – его кидает из стороны в сторону, им манипулируют кому не лень, он всегда во власти то настроения, то обуреваемых страстей, праздных мыслей или депрессии. Такой человек не способен отстаивать свои интересы, доступно излагать мысли, говорить «нет», когда это нужно. Ему самому на себя не положиться, а другим на него и подавно...

Поэтому важно тренировать свой мозг, как и мышцы тела. Если ты и раньше понимал это, но все откладывал, то сейчас – самое время немедленно приступить к этому. Уж лучше поздно, чем никогда!

К счастью, в отличие от зверей, птиц и рыб, людям дана способность к мышлению, которая при правильном подходе может превратить жизнь в рай на земле.

Люди, когда хотят кого-нибудь унижить, называют его безмозглым. Чем «безмозглый» человек отличается от умного? Тем, что он раб своих мыслей, если это можно назвать мыслями. Им руководят его «мысли», у него нет «царя в голове», он подобен компании без руководителя. Его мысли – его тираны, с ними и врагов не надо, а могли бы быть преданными помощниками, если бы он умел ими руководить, направлять в правильное русло, контролировать...

Мозг среднестатистического человека начинает постепенно стареть с 25-илетнего возраста, сказываясь на скорости усваивания информации и реакции на различные раздражители. Поэтому вопрос поддержания его эффективной работы нас, ибо противостояние старению мозга равноценно противостоянию старению всего человеческого организма.

Поэтому в эту книгу включено много специальных упражнений для улучшения памяти и развития мышления, в ней рассказывается, как следует поддерживать здоровье и работоспособность своего мозга с помощью музыки, витаминов, аффирмаций, чтения книг, заучивания стихов и правильного полезного питания.

Стань «генеральным директором» своих мыслей, задавая им правильный вектор направления, своевременно награждая мозг и предоставляя ему достойный отдых после выполненных задач. Важно также научиться выключать свое целенаправленное мышление, чтобы снова включить его, когда мозг отдохнет и будет готов к новым свершениям.

Обо всем этом ты узнаешь из данной книги, которую захочешь сделать своим настольным практическим руководством, ибо она поможет тебе:

- предотвратить болезни мозга и нарушение функционирования центральной нервной системы;
- изменить в лучшую сторону когнитивные способности и характер мышления;

- заметно улучшить возможности памяти;
- разбираться в продуктах питания и витаминах, улучшающих здоровье и мыслительную деятельность мозга.

Не буду больше утомлять тебя, подчеркивая, что в книге полно интересной и полезной информации. Ты сам все это прочувствуешь.

Приятного тебе чтения!

Часть 1. ВИДЫ МЫШЛЕНИЯ

Глава 1. Что такое мышление и зачем надо заботиться об его качестве



1.1. Определение, цель и задачи мышления

Согласно Википедии, **мышление** приравнивается психическому процессу моделирования закономерностей окружающей среды, основанному на аксиоматических положениях. Психологи считают мышление познавательной деятельностью человека, представляющей опосредованный и обобщенный способ отражения действительности.

Основа мышления, представляющего высшую ступень человеческого познания, состоит из: образовательного процесса и процесса постоянного пополнения информационной базы понятий, представлений; результатов новых суждений (умозаключений).

Целью и особенностью мышления является получение знания об объектах, свойствах и их отношениях с окружающим миром, недоступных для непосредственного восприятия, опирающегося на помощь первой сигнальной системы. Поэтому основными *инструментами мышления* выступают умозаключения, в частности аналогия и дедукция.

Формы и законы как предмет мышления рассматриваются логикой, гносеологией, диалектикой, а его *психофизиологические механизмы* – психологией и физиологией.

Результат мышления проявляется в виде мысли (понятия, смысла, идеи).

Античная наука связывала мышление с выявлением не явлений и сущности (ощущаемых в виде чувственных восприятий), а того, что существует в материальном мире. Первым философом, поставившим вопрос о мышлении, результатом которого может быть истина или мнение, был *Парменид*. В своем сочинении «Путь истины» он рассматривал процесс в рамках логики.

Значительно позже огромную роль в развитии научного подхода к мышлению сыграли древнегреческие ученые *Эпикур* и *Протагор* (представители философского течения, называемого сенсуализмом).

В число крупнейших теоретиков учения о мышлении того времени входит *Аристотель*, изучивший его формы, обосновавший его законы, и, которым создана **логика** – наука о мыш-

лении и в ее рамках рассмотрены такие его составные части как понятие, суждение и умозаключение.

Согласно *Платону*, процесс мышления связан с припоминанием душой знаний из ее космической жизни, которые стерлись с ее памяти при вселении в конкретное тело.

Мозговая теория мышления была заложена древнегреческим философом, математиком *Пифагором* и его учеником философом, медиком *Алкмеоном Кротонским*, последователем которых являлся великий врач Гиппократ утверждавший о происхождении наслаждений, радостей, смеха, игр, огорчений, печалей, недовольств и жалоб, – от мозга.

Психологический подход к исследованиям мышления зародился в XVII веке, но и тогда доминирующую роль играла логика. Учение о мышлении XVII века, утверждала, что способность к мышлению является врожденной, а само мышление существует независимо от психики, интеллектуальные способности приравнивались к созерцанию, а логическое рассуждение и рефлексия – к интеллектуальным способностям.

Ассоциативная психология рассматривала мышление как врожденную способность, относящуюся к разряду ассоциаций.

Ученые эпохи Ренессанса вновь вернули постулат античности, относивший психику к следствию деятельности мозга, но поскольку их рассуждения не подкреплялись экспериментом, они носили в основном абстрактный характер. При этом ощущение и восприятие противопоставлялись мышлению, а дискуссии сводились к тому чтобы выявить какой из них важнее.

Учение французского философа *Э.Б. де Кондильяка* дало начало направлению сенсуалистов, приравнивавших мысль чувствам, а разум – усложненным ощущениям, то есть отдававших решающую роль ощущению и восприятию. В качестве их оппонентов выступали рационалисты, в особенности предвозвестник рефлексологии *Р. Декарт*, считавший, что благодаря органам чувств человек получает примерную информацию, познать которую он сможет лишь с помощью разума. Тем не менее, они рассматривали мышление как автономный, рациональный акт, свободный от непосредственного чувствования.

Декарт представлял мышление как нечто бестелесное, духовное. Он считал мышление единственным атрибутом души, отличающейся постоянностью протекающих в ней мыслительных процессов, поскольку ей всегда известно, что происходит внутри нее. Таким образом, он представлял Душу, как мыслящую субстанцию, вся сущность которой сосредоточена в одном мышлении. Основным методом познания Декарта служило систематическое сомнение.

Согласно *Спинозе*, мышление представлялось способом действия мыслящего тела и исходя из этого определения он предлагал свой способ раскрытия содержания данного понятия. *Спиноза* утверждал, что в целях определения мышления необходимо тщательное исследование способа действий мыслящего тела в отличие от способа действий (существования и движения) тела немыслящего.

Одна из заслуг *Канта* в науку о мышлении заключается в отделении аналитического мышления от синтетического.

Представителем учения, называемого прагматизмом, возникшего в конце XIX века, был американский философ и психолог *У. Джеймс*, утверждавший в своей книге «*Принципы психологии*» (1890 г.), что под понятием следует понимать не адекватное отражение объективного мира, а орудия, которые используются при познавательной деятельности и планирования действий. По его мнению, истинность мыслей связана не с тем, что они отражают материальный мир, а с тем, что они полезны для человека

Другим представителем течения, разрабатывавшего прагматическую теорию познания являлся *Дж. Дьюи*. Практически одновременно появилось психологическое течение – рефлексология, видными деятелями которой были *И. М. Сеченов*, *И. П. Павлов* и *В. М. Бехтерев*.

В начале XX века мышление стало предметом *гештальтпсихологии*, разработанной *Вюрцбургской школой психологии*, опирающейся на феноменологию *Э. Гуссерля* и отвержение

ассоцианизма, представителями которой были *О. Кюльпе* и др. В своих экспериментах представители этой школы изучали мышление с помощью методов систематической интроспекции, позволяющей раскладывать процесс на основные этапы.

Гештальтпсихологи *М. Вертгеймер* и *К. Дункер* проводили исследования, связанные с изучением продуктивного мышления. Гештальтпсихология рассматривала мышление в качестве переструктурирования проблемной ситуации посредством инсайта.

С позиции бихевиористов мышление приравнивалось процессу создания связей между реакциями и стимулами. Бихевиоризм рассматривает практическое мышление, а именно – умения и навыки при решении задач, тем самым внося вклад в изучение мышления и психоанализа, благодаря исследованию бессознательных форм мышления, в частности влияния на мышление потребностей и мотивов.

Советские психологи изучали мышление во взаимосвязи с психологической теорией деятельности, согласно их пониманию, оно проявляется в жизни в виде способности к решению задач и преобразованию реального положения дел. Согласно *А. Н. Леонтьеву*, нельзя считать, что внутренняя деятельность, то есть мышление представляет собой не только производную от внешней деятельности (поведения), но и имеет такое же строение. Внутренняя мыслительная деятельность состоит из отдельных действий и операций. При этом внутренние и внешние элементы деятельности носят взаимозаменяемый характер. Другими словами, мышление формируется в процессе деятельности. На теории деятельности опирались исследования *П. Я. Гальперина*, *В. В. Давыдова* и *Л. В. Занкова* в области педагогики.

Наиболее современной из существующих сейчас теорий можно назвать *информационно-кибернетическую теорию мышления*, моделирующую мышление человека с позиции кибернетики и искусственного интеллекта.

По мнению ученых, начиная с 90-х годов двадцатого века человечество стало практиковать *клиповое мышление*, связанное с его особенностью к восприятию мира с помощью коротких ярких образов и посланий теленовостей или видеоклипов, слабо связанных по смыслу. Жизнь человека с клиповым мышлением напоминает видеоклип: он воспринимает мир не целостно, а в виде последовательности практически не взаимосвязанных событий.

Таким образом, изучение мышления как таковое имеет место быть еще со времен античных философов и ученых, изучавших его, в первую очередь, как предмет философии и логики, позднее ученые и медики стали рассматривать мышление и его особенности с позиции медицины, в частности психологии. Вопросы исследования мышления до сегодняшнего времени практически были оторваны от практики жизни и не рассматривали его в качестве основного бесценного инструмента, от которого зависит многое в личной жизни отдельных людей: здоровье, творческий и карьерный успех и, как следствие, их удовлетворенность своей жизнью и социумом в целом.

1.2. Природа, классификация и критерии мышления

Согласно основным характеристикам, *мышление обеспечивает*:

- обобщение отражения реальности на основе исследования отдельных предметов и явлений, с последующим обобщением полученных результатов;
- познание объективной реальности косвенным путем (возможность суждения о свойствах предметов и явлений, опираясь на косвенную информацию).

Поскольку мышление представляет собой функцию мозга, был разработан ряд теорий физиологии мышления. Автор теории мыслительного процесса академик, *лауреат Нобелевской премии И. П. Павлов*, считал, что возникновению мысли способствуют рефлекторные связи между человеком и реальностью, осуществление которых требует работу нескольких систем мозга:

– подкорковой области, активизируемой безусловными стимулами внешнего или внутреннего мира;

– полушарий мозга, исключая лобные доли и отделы речи, работающих по следующим принципам: «подключением» стимулов временной (условной) связи к безусловной реакции (представляет собой первую сигнальную систему); отвлечением мышления от конкретных параметров воспринятых объектов и обобщением сигналов, поступающих из первых двух инстанций (представляет собой вторую сигнальную систему, на которой происходит восприятие слов и замена поступающих сюда сигналов речи, представленной лобными долями и тремя анализаторами: речезрительным, речеслуховым, речедвигательным). Первая сигнальная система контролируется второй. Формирование ее условных связей происходит без раздражителя и оно отражает и прошлое, и настоящее, и будущее.

Человек с развитым мышлением сравнительно эффективнее взаимодействует с окружающей средой и другими людьми, изучает, познает, понимает феномены и истины. Формирование мышления происходит постоянно по мере его развития, за исключением редких случаев жизненных обстоятельств.

У подавляющего большинства людей, как правило, после достижения определенного возраста происходит замедление процесса развития мышления, поэтому в любом возрасте очень важно работать над развитием своего мышления.

Основные виды мышления следующие:

– *наглядно-образное* (изображает реальность в образах, наделяет обычные явления и объекты новыми свойствами, опираясь в отличие от воображения не на выдуманных, а на реальных предметах, действиях и процессах. Ответственность за его развитие несет правое полушарие мозга);

– *словесно-логическое, т.е. абстрактное* (позволяет человеку, наблюдающему определенную картину целиком, акцентировать внимание лишь на наиболее значимых ее качествах, игнорируя детали незначительной направленности, просто дополняющие эту картину. Различают три формы (критерия) наглядно-образного мышления: *понятие* (группировка предметов по признакам); *суждение* (отрицание или утверждение какой-либо связи между объектами); *умозаключение* (формирование конкретных выводов на базе нескольких суждений);

– *наглядно-действенное* (решение мысленных задач, путем преобразования реально возникшей жизненной ситуации. За развитие данного мышления ответственно левое полушарие головного мозга);

– *логическое* (последовательное непротиворечивое мышление и рассуждение, практикуемое для решения задач в различных ситуациях. Это мышление способствует успешному обоснованию каких-либо явлений, осмысленной оценке окружающей среды, выстраиванию грамотной речи и суждения. В этом случае важно владение знаниями о предмете размышлений, позволяющее исследовать его с разных аспектов);

– *творческое* (служит для систематизации и анализа обычной информации. Благодаря творческому мышлению выявляют неординарные решения стандартных задач, а также повышают качество обновления знаний. Творческое мышление позволяет людям делать открытия, всесторонне исследуя объекты и явления, развивая тем самым навыки быстрого переключения с одной задачи на другую и находить более интересные варианты решений выхода из различных жизненных ситуаций. Актуальность работы по улучшению творческого мышления заключается в том, что люди в течение жизни реализовывают лишь небольшую долю своего потенциала и поэтому для всех весьма важно активизировать незадействованные ресурсы).

Различают две группы концепций, разъясняющих теорию о возникновении человеческого мышления. Согласно первой из них интеллектуальные способности считаются врожденными и неизменными. Сюда в частности относится теория мышления гештальтпсихологии. Вторая группа предполагает, что развитие умственных способностей человека происходит

само по себе в процессе его жизни, а улучшению мышления способствуют внешние воздействия среды или внутреннее развитие субъекта, или они оба вместе взятые.

Основатели французской экспериментальной психологии *А. Бине* и *Т. Симон* разработали в начале XX века *шкалу измерения умственного возраста*, с помощью которой в настоящее время подвергают тестированию уровень мышления людей от 2 до 65 лет с помощью *трех групп тестов*:

- *тестов достижения*, показывающих объем знаний, необходимых в конкретной научно-практической области (например, тесты при приеме на работу и школьные контрольные тесты);

- *интеллектуальных тестов*, позволяющих оценить степень соответствия интеллекта биологическому возрасту (тест Стэнфорд-Бине и тест Векслера);

- *критериально-ориентированных тестов*, применяемых для оценки способности к решению интеллектуальных задач.

Эти тесты представляют собой экспериментальную модель, составляющую основу концептуально-экспериментальных моделей интеллекта. Среди них наиболее известной является концепция *Дж. П. Гилфорда*, оценивающая интеллект по таким направлениям как: содержание; продукт и характер.

Модель интеллекта Дж. П. Гилфорда представлена 120 различными интеллектуальными процессами (общее количество возможных сочетаний), сведенными к 15 (4x5x6) измерениям (4 вида содержания: образное, символическое, семантическое, поведенческое; 5 видов операций: оценка, конвергентное мышление, дивергентное мышление, познание, память; 6 видов результатов мыслительной деятельности: элементы, классы, отношения, системы, преобразования, выводы).

Согласно мнению известных ученых *Г. Л. Ф. Гельмгольца* и *А. Пуанкаре*, существуют четыре стадии процесса креативного мышления (подготовки, созревания, озарения и проверки истинности).

Различают также множество других классификаций последовательности мыслительного процесса.

1.3. Основные операции мышления (умственные операции)

Основные *операции мышления* представлены в виде следующих умственных процессов: *сравнения; анализа; синтеза; классификации; конкретизации; абстракции; индукции; дедукции; обобщения*.

Под **сравнением** понимают одну из важных операций, осуществляемых людьми в процессе познания ими окружающего мира, самого себя, других людей путем решения разнообразных, в частности когнитивно-коммуникативных задач, зависящих от условий, в которых она совершается, и не поддающихся решению вне единства процесса ее осуществления, получаемого в конечном итоге результата и осуществляющего ее субъекта.

Его суть заключается в том чтобы установить сходства и различия. При этом важен выбор сравниваемых свойств и выбор единых показателей для сравнения. К примеру, измеряя расстояния нельзя сравнивать километры со временем, затрачиваемым на перемещение. Для того чтобы провести любое сравнение, следует сначала определиться с существенным признаком для сравнения, а чтобы свести на нет ошибки, сравнение должно носить разносторонний характер.

Одним из типичных ошибок при сравнении является поверхностный подход, согласно которому при наличии сходства одного или даже групп признаков делают заключение о сходности и всех остальных признаков. К примеру, на основании сходства строения вулканических кратеров с ударными *В. Г. Бухер* делал ошибочный вывод об одинаковости причин их возник-

новения. В то же время применение аналогического сравнения может быть и оправданным. Например, у всех хордовых есть одна характерная черта – наличие у них хорды, по которой ученые могут предполагать о возможности принципиального сходства в их строении.

Отсюда следует вывод, что на достоверность умозаключения по аналогии влияет взаимобусловленность признаков. Например, хорда, возникающая у общих предков хордовых, характеризуется процессом эволюции, в то время как похожее строение кратеров обусловлено лишь внешним признаком.

Анализ (определение понятия с помощью логического приема, когда его детализируют по определенным признакам на составные части с целью познать его в насколько возможно полном объеме. Аналогичным образом части целого могут помочь мысленному построению его структуры. Для проведения анализа не обязательно присутствие (наличие) анализируемых предметов, так как анализировать можно и с помощью абстрактного мышления по памяти).

Синтез (основывается на сборе целого из отдельных его частей (явлений), или их свойств, как обратный анализу способ мышления. У детей первое знакомство с анализом и синтезом впервые происходит при практических манипуляциях предметами, когда они с целью разобраться в строении игрушки начинают его собирать и разбирать. Однако сборка и разборка предметов возможна не всегда, поэтому в ряде случаев, сначала по отдельности изучаются предметы, а затем осуществляются мысленные операции над их совокупностью. Так, изучая микробиологию первым делом знакомятся со строением отдельных микроорганизмов и лишь затем на практике санитарный врач проводит их комплексный анализ с целью исследования степени загрязненности воды для питья).

Синтез и анализ могут носить не только практический, но и теоретический характер. Если их проводить отдельно от других мыслительных операций, то они приобретают механистичный характер.

Особое место среди мыслительных операций принадлежит **классификации**, под которой понимают систему группировки объектов исследования или наблюдения в соответствии с их общими признаками.

Конкретизация (процесс вычленения частного из общего, путем представления при этом конкретных предметов во всех их возможных вариантах, к примеру, конкретизации понятия «шкаф»: «книжный шкаф», «кухонный шкаф», «шкаф для одежды»).

Абстракция (процесс познания, предполагающий отвлечение от принципиально неважных признаков или связей предмета (явления) в целях выявления их существенных признаков. Выбранная для исследования часть изучается обособленно от других, например, используя в разговоре термин «шкаф», люди представляют его чаще всего абстрактно, не акцентируясь на отдельных его свойствах. В данном случае мы имеем дело с конкретным понятием).

Абстракции могут быть представлены индукцией и дедукцией.

Индукция (осуществление логического вывода путем перехода от частного положения к общему. Предотвратить ошибки в процессе формирования индуктивного умозаключения можно, если быть в курсе о факторах, оказывающих влияние на наблюдаемый предмет (явление) и знать менялось ли рассматриваемое свойство (или качество) в процессе наблюдения при каких-либо единичных случаях).

Дедукция (метод мышления, в процессе которого частное положение выводится логическим путем из общего, вывод делается согласно правилам логики; цепь умозаключений и звенья которой связаны в логической последовательности. Для того чтобы предотвратить ошибки при использовании дедуктивного метода, следует понимать, что наблюдаемый отдельный случай попадает под общее положение).

Центральной мыслительной операцией является **обобщение**, оно может осуществляться на двух уровнях: 1) соединение сходных предметов по внешним признакам (генерализация); 2) выделение существенных общих признаков в группе предметов и явлений

В науке под **обобщением** понимают любое широкое положение, которое справедливо для множества единичных явлений.

На основе выявления признаков, идентичных для разных объектов и явлений могут быть составлены однородные группы объектов, например классификация каких-то событий, предметов, экономических субъектов: конференции; товарная продукция; акционерные общества.

Автором теории о стадиях развития интеллекта считается *Ж. В. Ф. Пиаже*. Решением сложных задач занимается творческое мышление. Процесс развития мышления состоит из ряда групп и этапов. У всех концепций мышления при их различии имеются общие позиции.

Несмотря на то, что многие современные концепции отождествляют *начальную стадию мышления с обобщением*, при котором мышление связано с практикой, оно опирается на опыт, причем, как личный, так и основанный на наблюдении за взрослыми.

Вторая стадия мышления связана с речью, слова представляют собой опору для обобщений, однако, иногда слова обобщаются на основе незначимых признаков, что превращает мышление в неверное. К примеру, под термином «яблоко» ребенок может понимать все красные круглые предметы.

На *третьей стадии мышления* один предмет обозначают несколькими словами, так происходит когда у детей формируется операция сравнения. Это происходит примерно в 2-х летнем возрасте, а в 3—4 года благодаря освоению процесса сравнения у ребенка уже формируются индукция и дедукция.

Мыслительному процессу у детей характерны некоторые особенности, во-первых, это наличие связи между обобщениями и действиями, а во-вторых, наглядность, конкретность и опора на единичные факты.

В школьные годы мышление у детей прогрессирует не только благодаря возрастным изменениям головного мозга и увеличению его веса к 6 годам примерно в три раза, чем это было в возрасте 1 год. В первую очередь, это связано с интеллектуальными задачами, которые приходится решать школьнику, решение которых способствует переходу мозга от конкретных к абстрактным понятиям, обогащением содержания понятий и совершения перехода от поверхностных связей к глубоким.

Благодаря школьным заданиям у детей развивается способность практически ко всем важным мыслительным операциям.

1.4. Основные виды нарушения мышления

Существует несколько *направлений исследований мышления*:

- *филогенетическое*, исследование, при котором мышление изучается в ходе развития истории человечества;
- *онтогенетическое*, предполагающее исследования процесса мышления в ходе онтогенеза одного индивидуума;
- *экспериментальное*, исследование мышления и формирования интеллекта в искусственно созданных условиях.

Советским психологом *П. Я. Гальпериным* был экспериментально обоснован поэтапный метод формирования и развития умственных действий и понятий, послуживший началом цикла экспериментальных исследований нарушений при психических заболеваниях, выражающихся в качестве динамики мышления. Рассмотрим ее *виды*.

Ускорение мышления. Обычно за определенный промежуток времени образуется намного больше ассоциаций, что негативно отражается на их качестве. В голове больного быстро сменяются поверхностные представления, образы, суждения, умозаключения. В результате легкости возникновения множества новых ассоциаций, которые спонтанно возникают от любого раздражителя, речь больного, образно говоря, становится «пулеметной»

в такой степени, что иногда от постоянного говорения больные лишаются голоса или доходят до состояния хрипоты и шепота.

С ускорением мышления связана обязательная производная болезни, называемой *маниакальным синдромом различного генеза* (включает болезни, связанные с аффективными расстройствами, шизофрению, наркоманию, которые отличаются скачкой идей, вызванной чрезвычайным ускорением мышления, когда мыслительному процессу и речи характерны беспрерывные течения и скачки, бессвязный характер). Однако, если записать на диктофон и прослушать в медленном темпе, то в такой речи можно найти некоторый смысл, что отличает ее от истинно бессвязного мышления.

Скачки идей базируются на повышенной лабильности корковых процессов.

Лица, страдающие синдромом скачки идей отличаются:

- быстрыми ассоциациями, повышенной отвлекаемостью, экспрессивной жестикуляцией и мимикой;
- наличием способности анализировать и осмысливать ситуации;
- поверхностным подходом к формулировке ответов;
- способностью легко исправлять свои ошибки при указании на них;
- хаотичными случайными, не отормаживающимися ассоциациями;
- способностью понимать общую суть задачи и решать ее на этом уровне при отсутствии отвлекающих факторов.

Инертность мышления. Инертному мышлению свойственна замедленность психических процессов, бедность ассоциаций, заторможенность. У некоторых больных имеет место наиболее выраженное замедление ассоциативного процесса, когда голова кажется абсолютно пустой из-за полного отсутствия мыслей. На вопросы ответ таких больных следует лишь после длительной паузы и при этом носит односложный характер. Несмотря на сохранение общей цели мыслительного процесса, переключение на новые цели происходит с большим трудом. Такое нарушение характерно при эпилепсии («первичном нарушении»), эпилептоидной психопатии, депрессивном синдроме, а также может быть свойственно для лиц, которые находятся в апатических и астенических состояниях или испытывают легкий степень помрачения сознания.

Такие больные отличаются замедленностью, тугоподвижностью, плохой переключаемостью. Они могут решать только те задачи, которые выполняются лишь одним определенным образом, несмотря на то, что у них существует возможность изменить способ работы, вид деятельности, ход суждений. В силу инертного характера связей прошлого опыта у таких больных наблюдается низкий уровень умения обобщать.

Непоследовательность суждений. Отличается неустойчивым способом выполнения задания, при котором уровень обобщения в норме, а также сохранены процессы анализа, синтеза, усвоения инструкции. Больные понимают смысл пословиц, метафор, суждения носят неустойчивый, но все же адекватный характер. Выполнение заданий сопровождается чередованием правильных и неправильных способов.

Откликаемость. Откликаемость характерна больным, страдающим от тяжелой формы сосудистых заболеваний, у которых наблюдается гротескный характер способа выполнения задания и связанных с этим колебаний умственных результатов. Например, больной может относиться к рисункам, как к реальным объектам: попытаться поставить карточку с кораблем, рассуждая, что если ее положить, то корабль утонет. Больные с таким синдромом теряют ориентацию в месте и времени, при этом они некритично воспринимают свое состояние. Забывают имена близких, значимые даты, имя врача. Речь у них становится нарушенной и несвязной, а поведение часто может быть нелепым, в высказываниях отсутствует спонтанность. Нарушениям свойственна динамичность, суждения и действия больных меняются в течении короткого отрезка времени. Больные слишком активно откликаются на разные раздражители окружаю-

щей среды, к ним не адресованные. Они страдают от вынужденной тенденции отражать в речи без отбора все то, что воспринимают. Параллельно с быстрой откликаемостью на внешние случайные раздражители у них развивается плохая переключаемость.

Не следует путать откликаемость больных с отвлекаемостью у детей. **Откликаемость** – это следствие ухудшения активности коры, сопровождаемая разрушением целенаправленной деятельности. А под **отвлекаемостью** понимают результат усиления рефлекса ориентированности и активности коры, сопровождаемой образованием множества временных связей, служащих основой активизации и дальнейшего развития деятельности целенаправленного характера.

Соскальзывание. При данной болезни симптоматично, что у больного сохранена способность грамотно решать определенные задания и адекватно рассуждать о конкретных предметах, но правильный ход его мыслей может быть внезапно сбит в результате неадекватной, ложной ассоциации. Тем не менее, больной затем может вновь вернуть способность к последовательному продолжению рассуждения, не повторяя данной ошибки, но и не исправляя ее. Симптом свойственен довольно сохранным больным шизофренией.

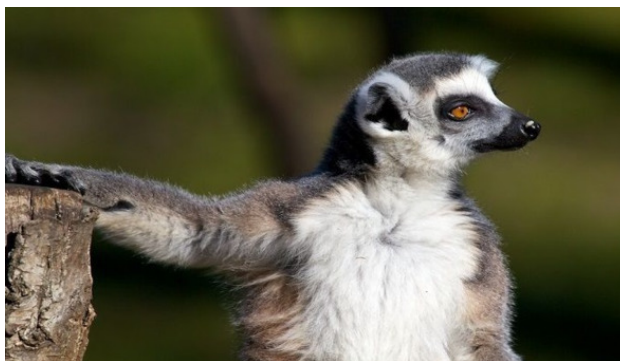
Соскальзывания при этом носят внезапный, эпизодичный характер. В ассоциативном эксперименте у больных часто можно наблюдать случайные ассоциации и ассоциации по созвучию (кочка – бочка). Больные сохраняют способность к процессу обобщения и отвращения, могут синтезировать материал, правильно отличать существенные признаки. Однако в своих суждениях они иногда руководствуются признаками, являющимися в рассматриваемой им ситуации случайными и несущественными, поэтому у них на какой-то отрезок времени нарушается правильность хода мышления.

Операциональная сторона находит отражение в снижении уровня умения обобщать или в искажении его процесса:

– *снижается уровень обобщения* (суждения пациентов отличаются преобладанием непосредственных представлений о предметах и явлениях; такие больные вместо того чтобы оперировать общими признаками, начинают устанавливать конкретные связи между предметами. Теряют способность определять признаки, максимально раскрывающие понятие).

искажается процесс обобщения (больные становятся неспособными принимать во внимание существенную взаимосвязь между предметами, отражая лишь несущественную сторону явлений; теряют способность разбираться в предметном содержании явлений и вещей).

Глава 2. Энергосберегающие стратегии мышления



2.1. Стратегия отвлечения от мыслей

Человеческий ум имеет сложно поддающийся контролю собственный разум со свойственными ему различными стратегиями энергосбережения, проявляющимися в виде избегания мышления.

Первой наиболее распространенной стратегией избегания мышления является *отвлечение*. Например, мы все хоть раз, прочитывая какой-то увлекательный материал, вдруг понимали, что у нас нет ни малейшего представления о том, что мы только что прочитали...

Буддийские созерцатели называют это явление «ум обезьяны», а другие – «болтливым умом». Согласись, термин «ум обезьяны» вызывает в памяти образ толпы обезьян, судорожно прыгающих от дерева к дереву, останавливаясь, как бы случайно на мгновения, прежде чем раскачаться от одной ветки к другой.

Обезьяний ум можно использовать с выгодой, например, для того чтобы придумать поразительно хорошие творческие идеи. Но обезьяний ум – это не сосредоточенное мышление. В данном случае твой ум контролирует тебя, а не наоборот.

Ученые при трактовке интеллектуальных способностей животных, в особенности обезьян, избегают употребления термина «интеллект», заменяя его словосочетанием «когнитивные способности». Научно доказано наличие очень высоких когнитивных способностей у человекообразных обезьян – приматов, ум которых примерно такого же уровня как у детей 3-х летнего возраста. Говорить как люди обезьяны не могут, ибо у них анатомически отсутствует речевой аппарат, однако приматы легко осваивают язык жестов, благодаря которому взаимодействуют с людьми для того чтобы добыть себе еду.

И хотя обезьяны не обладают способностями к общению, они весьма изобретательны. К примеру, известно, что шимпанзе способны создавать коалиции, каверзничать по отношению к своим сородичам и манипулировать их поведением.

Термин «болтливый ум» произошел от слова «болтливость», обозначающего общение, где доминирует желание обсуждать личность или поведение других людей, вести бессмысленные, не представляющие собой никакой практической ценности и не являющиеся духовными, развлекательные беседы.

Болтливый ум, как и излишняя болтливость истощает психическую силу, при этом не решая никаких проблем. Однако в подавляющем большинстве люди не задумываются о качестве своего мышления. В таком случае ни о каком управлении над своим мышлением не может быть и речи.

Разумеется у такого большинства мышление носит хаотичный характер, примерно вот такой: «Какой шикарный лак для ногтей! – Надо погрызть морковку, пишут, что это полезно... – Вот это букет, так букет! – Пора ехать в тренажерный зал... – Надо заехать в супермаркет на обратном пути... – Какая сегодня прекрасная погода... – Вечером будет пятая серия мелодрамы... – Какая интересная реклама ... – Куда я положила пульт от телевизора?... – Кажется начинается дождь... – Где мой зонт? – Луканька, Луканька, где пульт от телевизора?...».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.