



Познание — это термин, относящийся к умственным процессам, участвующим в получении знаний и понимания. Эти когнитивные процессы включают в себя мышление, знание, запоминание, суждение и решение проблем. Это высокоуровневые функции мозга, которые включают язык, воображение, восприятие и планирование. Когнитивная психология — это область психологии, изучающая образ мышления людей и процессы познания.

Есть много разных типов когнитивных процессов. Они включают:

- **Внимание:** внимание — это познавательный процесс, который позволяет людям сосредоточиться на определенном стимуле в окружающей среде.
- **Язык:** язык и языковое развитие — это когнитивные процессы, которые включают способность понимать и выражать мысли с помощью устных и письменных слов. Это позволяет нам общаться с другими и играет важную роль в мысли.
- **Обучение:** Обучение требует когнитивных процессов, связанных с восприятием новых вещей, синтезом информации и объединением ее с предыдущими знаниями.
- **Память.** Память — это важный когнитивный процесс, который позволяет людям кодировать, хранить и извлекать информацию. Это важный компонент в процессе обучения, который позволяет людям сохранять знания об окружающем мире и своей личной истории.
- **Восприятие:** восприятие — это когнитивный процесс, который позволяет людям воспринимать информацию через свои чувства (ощущения), а затем использовать эту информацию для ответа и взаимодействия с миром.
- **Мысль:** мысль является неотъемлемой частью любого познавательного процесса. Это позволяет людям участвовать в принятии решений, решении проблем и более высоком уровне рассуждений [1].

Познавательные процессы влияют на все аспекты жизни, от школы до работы и отношений. Некоторые конкретные применения этих когнитивных процессов включают следующее. Обучение требует способности воспринимать новую информацию, формировать новые воспоминания и устанавливать связи с другими вещами, которые вы уже знаете. Исследователи и преподаватели используют свои знания об этих когнитивных процессах, чтобы создавать поучительные материалы,

помогающие людям изучать новые концепции.

Память - одна из основных тем в области когнитивной психологии. То, как мы помним, что мы помним и что мы забываем, многое говорит о том, как работают когнитивные процессы. Хотя люди часто думают о памяти как о видеокамере, которая тщательно записывает и каталогизирует жизненные события и хранит их для последующего воспроизведения, исследования показали, что память намного сложнее.

Когда люди принимают какое-либо решение, они делают суждения о том, что они обработали. Это может включать сравнение новой информации с предыдущими знаниями, интеграцию новой информации в существующие идеи или даже замену старых знаний новыми знаниями перед тем, как сделать выбор.

Когнитивные процессы имеют разностороннее влияние, которое влияет на все, от повседневной жизни до общего состояния здоровья.

1. Восприятие мира. Когда вы воспринимаете ощущения от окружающего вас мира, информация, которую вы видите, слышите, пробуете, осязаете и обоняете, должна сначала преобразовываться в сигналы, которые ваш мозг может понять. Процесс восприятия позволяет вам воспринимать сенсорную информацию и преобразовывать ее в сигнал, который ваш мозг может понять и на него действовать.
2. Формирование впечатлений. Мир полон бесконечного количества чувственных переживаний. Чтобы понять смысл всей этой поступающей информации, важно, чтобы ваш мозг был в состоянии свести ваше восприятие мира к основам. Вы все запоминаете, поэтому события сводятся к критическим концепциям и идеям, которые вам нужны.
3. Заполнение пробелов. Помимо сокращения объема информации, чтобы сделать ее более запоминающейся и понятной, люди также уточняют эти воспоминания по мере их восстановления. В некоторых случаях это уточнение происходит, когда люди изо всех сил пытаются что-то вспомнить. Когда информацию невозможно вспомнить, мозг иногда заполняет недостающие данные тем, что кажется подходящим.
4. Взаимодействие с миром. Познание включает не только то, что происходит в нашей голове, но и то, как эти мысли и умственные процессы влияют на наши действия. Наше внимание к окружающему миру, воспоминания о прошлых событиях, понимание языка, суждения о том, как устроен мир, и способность решать проблемы - все это влияет на то, как мы ведем себя и взаимодействуем

с окружающей средой.

Важно помнить, что эти когнитивные процессы сложны и часто несовершенны. Некоторые из возможных подводных камней, которые могут повлиять на познание, включают:

- Проблемы с вниманием: выборочное внимание - ограниченный ресурс, поэтому есть ряд вещей, которые могут затруднить сосредоточение внимания на всем в вашем окружении. Например, внимательное моргание происходит, когда вы настолько сосредоточены на чем-то одном, что полностью упускаете из виду то, что происходит прямо перед вами.
- Проблемы и ограничения с памятью: Кратковременная память удивительно коротка, обычно длится всего 20-30 секунд. С другой стороны, долговременная память может быть на удивление стабильной и долговечной, если воспоминания сохраняются на годы и даже десятилетия. Память также может быть удивительно хрупким и подверженным ошибкам. Иногда мы забываем, а иногда оказываемся под воздействием дезинформации, которая может даже привести к формированию ложных воспоминаний.
- Когнитивные искажения. Когнитивные искажения — это систематические ошибки в мышлении, связанные с тем, как люди обрабатывают и интерпретируют информацию о мире. Предвзятость подтверждения - один из распространенных примеров, когда нужно обращать внимание только на информацию, которая соответствует вашим существующим убеждениям, и игнорировать доказательства, не поддерживающие ваши взгляды.

Критически мыслящие люди лучше осведомлены о своих убеждениях, опыте и предубеждениях. Критическое мышление укрепляет уверенность в общении. Намного легче общаться, когда вы подготовлены с фактами, аргументами, перспективами и возможными решениями. Если общение определяется как значимый обмен информацией, мыслями и чувствами между двумя живыми существами, критическое мышление является двигателем, обеспечивающим это значение. Общение начинается с мысли, чувства и эмоции. Ум строит эту мысль перед тем, как передать ее получателю. Проще говоря, критическое мышление — это инструмент для последовательного построения наших мыслей. Эффективное общение начинается с четкого мыслительного процесса.

Критическое мышление порождает ясность мысли. Постоянное стремление к критическому мышлению помогает лидерам и менеджерам мыслить рационально, приводить веские доводы и вырабатывать последовательные аргументы. Когда

лидеры думают критически и четко общаются, они также могут устранить двусмысленность в общении. Коммуникация заключается в том, чтобы слушать, а не говорить. Слушание включает в себя тщательную интерпретацию того, что говорится, а не сказано, смысла и намерения. От лидера требуется учитывать аргументы других, выявлять альтернативные точки зрения и извлекать факты. Критическое мышление позволяет руководителю проявлять сдержанность во время слушания и помогает следить за мыслительным процессом другой стороны. Критическое мышление помогает лидеру эффективно реагировать в данном контексте, а не реагировать [2].

Эффективное влияние требует баланса между построением отношений и получением результатов. Оба важны для вашего успеха как влиятельного лица. Подчеркивание одного за счет другого может дать краткосрочные результаты, но в конечном итоге оставит вас в более слабом положении с другим человеком. Излишне подчеркивайте отношения, полагая, что результаты последуют - а они этого не делают - и отношения пострадают. Переоценивайте результаты, считая, что отношения не важны, и результаты скоро испарятся.

Критическое мышление и общение неразрывно связаны. Эффективное общение требует ясности мысли, способности сознательно слушать и доставлять сообщения наиболее оптимальным образом. Организации могут решить множество своих коммуникативных проблем, если они будут осторожны в оценке навыков критического мышления при найме лидеров и развитии культуры критического мышления. Улучшение мышления людей - отличный способ начать улучшать качество общения в организации в целом. Как только люди будут мыслить ясно, рационально и критически, мероприятия по обучению внешнему общению также принесут желаемые результаты.

Таким образом, когда мы говорим о когнитивной обработке мозга, мы не говорим о моторных актах (таких как шаги) или сенсорных актах (обоняние тоста), но вместо этого мы концентрируем всю собранную нами информацию. и использовать его для эффективной работы в мире (управления вашим новым устройством). Мозг все время выполняет огромный объем когнитивной работы, принимая информацию и преобразовывая ее, сохраняя, восстанавливая и заставляя работать. Такая обработка позволяет нам разумно взаимодействовать с окружающим миром. Скорость этих процессов определяет нашу реакцию на раздражители, известную как время реакции. Со временем время реакции, естественно, немного замедляется, но слишком большое замедление может указывать на когнитивные нарушения. Непропорциональное замедление может привести к трудностям в

обходе препятствий при ходьбе или вождении, затруднениям в принятии решений или к борьбе за внимание. К счастью, есть способы замедлить естественный процесс старения. Окружите себя занятиями, стимулирующими познавательную деятельность, будь то формальное образование, новое хобби или новый навык, приобретенный в Интернете. Выполнение новых задач приводит к укреплению связей между клетками мозга. Чем больше связей, тем больше путей для распространения информации; больше путей означает более высокую скорость обработки.

Список использованных источников литературы

1. Донцов Д.А., Донцова М.В., Пятаков Е.О. Развитие психических познавательных процессов в наиболее восприимчивых возрастах — начиная с дошкольного возраста и заканчивая юностью [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2017. Том 14. № 3. С. 94–106. URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2017/n3/Dontsov_Dontsova_Dimes.shtml (дата обращения: 30.01.2021)
2. Романов Константин Михайлович Познавательные процессы в структуре общения // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. 2010. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/poznavatelnye-protsessy-v-strukture-obscheniya> (дата обращения: 28.01.2021).