

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ: ИХ ОСВОЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ В ХОДЕ ВУЗОВСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Методические указания
для студентов технического вуза,
изучающих дисциплину «Психология»

Нижегород – 2015

ББК

УДК 372.016:159.9

Психологические знания: их освоение и реализация в ходе вузовского обучения. Методические указания для студентов, изучающих дисциплину «Психология» Н. Новгород, ННГАСУ, 2015.

Методические указания разработаны для того, чтобы оказать помощь студентам технического направления подготовки в освоении психологических знаний, которые они получают на занятиях при изучении дисциплины «Психология», нацелить на реализацию и использование полученных теоретических знаний в конкретных ситуациях. Предложены задания для размышления по отдельным вопросам.

Составители: Кручинин В.А.,

Комарова Н.Ф.

© Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2015

Содержание

1. Значение психологических знаний в жизни человека.....	4
1.1. Понятие о житейских психологических знаниях.....	4
1.2. Особенности научных психологических знаний.....	6
Задания для размышления.....	8
2. Рекомендации по реализации психологических знаний, освоенных на учебных занятиях.....	9
2.1. Восприятие.....	9
2.2. Внимание.....	11
2.3. Память.....	15
2.4. Мышление.....	22
2.5. Воображение.....	24
2.6. Эмоции и чувства.....	26
Задания для размышления.....	28
3. Освоение и углубление психологических знаний в ходе самостоятельной работы студентов.....	28
3.1. Как слушать и конспектировать материал на лекции.....	29
3.2. Чтение научной психологической литературы.....	31

1. ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Чтобы жить в обществе, людям необходимы психологические знания, они могут быть житейскими и научными. Житейский психологический опыт каждый человек приобретает, начиная с раннего детства. Благодаря этому опыту, он выстраивает свое поведение: определяет по внешним признакам (мимике, жестам, интонации) состояние других людей, решает, стоит ли в данный момент обратиться к кому-то с просьбой, целесообразно ли давать поручения, регулирует свое эмоциональное состояние, налаживает отношения с окружающими и т.п. У одних это получается лучше, у других хуже. Так, например, одни справляются со стрессами, другие подвержены им, у одних оптимистический настрой, они коммуникабельны, у других – пессимистический взгляд на жизнь, замкнутость. Аналогичная ситуация складывается и в учебной деятельности: одни студенты используют эффективные способы запоминания материала, другие заучивают текст механически, одни на экзамене спокойны, уверены, другим кажется, что они всё, что и помнили, забыли и т.п. Подобные факты свидетельствуют о том, что у всех людей есть эмпирические знания по психологии, которыми они пользуются в конкретных жизненных ситуациях.

Житейские психологические знания довольно специфичны, их нельзя отвергать, но и нельзя считать правильными.

Рассмотрим специфику житейских психологических знаний.

1.1. Понятие о житейских психологических знаниях

Житейские психологические знания люди накапливали веками, передавали из поколения в поколение. Их содержание закреплено в народных обрядах, пословицах, поговорках, поверьях, афоризмах, сказках, т.е. в народной мудрости. Так, например, о человеке скрытном, от которого не известно, что ждать, говорят: «В тихом омуте черти водятся», «Не бойся того, кто в гневе кричит, бойся того, кто в гневе молчит»; о человеческом двуличии могут сказать: «Мягко стелет, да жестко спать», о

нерешительности людей: «Ни рыба, ни мясо», « Не то, не сё, ни туда, ни сюда», «С ним ни каши сварить, ни воды замутить», «И хочется и колется», о сильных сторонах человека, вопреки невзрачной внешности: «Мал, да удал», «Мала искра, да великий пламень родит», «Мал золотник, да дорог», Мал соловей, да голосом велик». Можно вспомнить много пословиц, в которых отражается народная мудрость, помогающая людям ориентироваться в различных жизненных ситуациях, объяснять те или иные факты. Подкрепляясь в опыте большого количества людей, житейские психологические знания фиксируются в устном народном творчестве.

Житейские психологические знания каждый человек усваивает благодаря собственному опыту. Наблюдая за поведением окружающих, делая выводы из анализа конкретных ситуаций, размышляя над народной мудростью, читая художественные произведения, человек усваивает, как нужно себя вести, как можно поступать в тех или иных жизненных ситуациях. Следовательно, источником житейских психологических знаний являются наблюдения за людьми, самонаблюдения, выводы, сделанные на основе размышлений, в ходе бесед с другими людьми. Всё это свидетельствует о том, что житейские психологические знания носят эмпирический характер, т.е. они получены на основе собственного опыта.

Житейские психологические знания носят индивидуальный характер: у одних людей они одни, у других – совершенно другие, причем по одному и тому же вопросу мнения могут быть резко противоположными. Житейский психологический опыт индивидуален, т.к. знания усваиваются в процессе собственной жизни, исходя из своих ошибок или ошибок других людей. Приобретенный таким образом жизненный опыт обычно привязан к конкретной ситуации, к конкретным людям, к конкретной деятельности. Причем человек, как правило, поступает так, как подсказывает ему интуиция. Поэтому эти знания интуитивны, недостаточно осознанно их происхождение.

Житейские психологические знания фрагментарны, приблизительны, многозначны, расплывчаты и зачастую не верны. Это скорее иллюзия знаний,

чем истинные знания. Советы житейской психологии, например, представленные в пословицах, могут быть применимы в самых разных ситуациях, нередко даже противоположных. Или другой пример, свидетельствующий о приблизительности житейских психологических знаний: каждый человек имеет приблизительные представления, о том, что такое внимание, но дать определение или рассказать о свойствах внимания он не сможет, т.к. не знает теорию. В несовершенстве житейской психологии легко убедиться, если задать простые для знающего психологию человека вопросы, например, наследуется ли характер или способности? Без научных знаний правильно ответить на них вряд ли возможно.

Житейские психологические знания имеют ограниченность в материале. Человек, обладающий определенными житейскими знаниями, не может их сравнивать с подобными знаниями у других людей, т.к. у каждого человека могут быть свои представления о том или ином факте, поступке.

Передача житейских знаний затруднена, как правило, они передаются из уст в уста, через советы. Причем, не всегда люди воспринимают опыт других, следуют этим советам, т.к. считают свои знания более правильными.

Житейский опыт ориентирован на практический эффект, поступая определенным образом, человек прогнозирует пользу для себя. Считается, что критерием истинности житейских психологических знаний является их полезность в жизненных ситуациях. Человек убеждается в их пользе, считает эти знания истинными, применяет их в аналогичных ситуациях.

При всех особенностях и недостатках житейские психологические знания доступны для восприятия, понятны, не наукообразны и от этого привлекательны для многих людей. Как бы ни была несовершенна житейская психология, она существует, люди пользуются этими знаниями.

1.2. Особенности научных психологических знаний

Содержание научных психологических знаний, в отличие от житейской психологии, представлено в научных трудах ученых.

Научные психологические знания характеризуются обобщенностью. Источником их получения является эксперимент, теоретический анализ научных трудов, проверенных практикой и временем. Чтобы сделать тот или иной вывод, ученые обобщают материал, полученный на основе проявления определенных качеств у многих людей, а не у одного человека в конкретной ситуации. Безусловно, особенности отдельного человека представляют для научной психологии ценность как факт для обобщенных выводов о закономерностях личности в целом. Благодаря обобщенности научная психология опирается на такие абстрактные понятия как индивид, личность, деятельность, способности и пр. В научных понятиях отражаются наиболее существенные связи и отношения. Обобщенные понятия дают возможность увидеть общие тенденции, закономерности психического развития. Многие из понятий используются и в житейской психологии, но смысл, который в них вкладывается, порой кардинально отличается.

Научные психологические знания точные, конкретные, а не приблизительные, они максимально исследованы и осознанны, не интуитивные, а рациональные. Ученые стремятся к объяснению психологических фактов и явлений, к их пониманию, прогнозированию.

Научные психологические знания не ограничены в материалах, они обширны, постоянно расширяются на основе многочисленных экспериментов. Накопленные знания могут быть использованы многими людьми, т.е. не имеют ограниченности. Они передаются другим людям через книги, выступления на конференциях, лекции.

Теоретическая психологическая наука развивается в двух направлениях: фундаментальном и прикладном. Психологические знания, представленные в фундаментальных исследованиях, часто ориентированы на знания как самостоятельную ценность. Поэтому научные понятия, которыми пользуются психологи, порой трудны, недоступны неподготовленному человеку, что часто является препятствием для дальнейшего изучения психологии.

На основе фундаментальных исследований разрабатываются направления психологических знаний, имеющие прикладной характер.

Как видим, психологические знания довольно разнообразны, есть житейские и научные психологические знания, их нельзя отождествлять. Каждый тип знаний имеет достоинства и некоторые недостатки.

Но чтобы работать с людьми, грамотно руководить ими, мудро поступать в жизненных ситуациях человек должен освоить научные психологические знания, именно они дают возможность пользоваться критериями научной, а не житейской психологии при анализе индивидуальности человека, различных обстоятельств жизни.

В период вузовского обучения студенты осваивают при изучении дисциплины «Психология» научные психологические знания. При этом каждому необходимо задуматься, какими житейскими психологическими знаниями он обладает и как их скорректировать, исходя из знаний научной психологии.

Задания для размышления

Задание 1

Какое психологическое значение заложено народной мудростью в пословицах, поговорках?

1. С кем поведешься, от того и наберешься
2. По одежке встречают, по уму провожают
3. Говорить правду – терять дружбу
4. Две собаки грызутся, третья – не приставай
5. Дела не делай, и от дела не бегай
6. Лучше синица в руке, чем журавль в небе
7. Не место красит человека, а человека – место
8. Правда в огне не горит и в воде не тонет
10. Правда – хорошо, а счастье – лучше
11. Стыд – не дым, глаза не выест
12. Худой мир лучше доброй ссоры
13. Чужое добро впрок нейдет
14. От трудов праведных не наживешь палат каменных

Задание 2

С позиции научных психологических знаний объясните ошибочность следующего утверждения: опираясь на житейскую психологию, люди говорят, что характер детей передается по наследству от родителей. Например, утверждают, что характер у сына или у дочери как у отца или у матери.

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ, ОСВОЕННЫХ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

При изучении дисциплины «Психология» на лекциях и практических занятиях студенты осваивают теоретические психологические знания. Важно, чтобы эти знания помогали в анализе конкретных ситуаций, возникающих в учебной деятельности, чтобы они применялись на практике.

Рассмотрим, как осуществлять на практике реализацию некоторых психологических знаний о психических процессах.

2.1. Восприятие

Процесс обучения строится таким образом, что студентам на каждом занятии нужно воспринимать учебный материал. При изучении темы «**Восприятие**» они знакомятся со свойствами, видами восприятия и т.п. В результате осознают, что правильная организация процесса восприятия способствует эффективности учебной деятельности, позволяет более полно и глубоко познавать окружающий мир, совершенствоваться в профессиональном плане.

В ходе учебной деятельности восприятие целенаправленно развивается, становится все более осозанным, дифференцированным, анализирующим и постепенно переходит в целенаправленное наблюдение. Для инженерных профессий наблюдение приобретает особую значимость, поэтому необходимо знать и соблюдать ряд условий организации наблюдения.

Важным условием является постановка цели – что и для чего наблюдать. Осознанно воспринимая любой материал, не только смотреть, но и видеть, всматриваться, не только слышать, но и слушать. Каждое восприятие представляет собой реализацию определенной цели, решение определенной задачи. Студентам важно овладеть умением самостоятельно ставить цели наблюдения.

Следующее условие – систематичность и последовательность наблюдения. Сначала осуществляется целостное восприятие предмета, затем обследуются его отдельные части, их соотношение, завершается наблюдение снова целостным восприятием. При таком последовательном восприятии складывается целостное представление о предмете.

В процессе наблюдения имеет значение такое условие, как активность воспринимающего, которая может проявляться в мыслительной или практической деятельности. Мыслительная деятельность предусматривает, что воспринимаемый материал подвергается анализу: выделяются его отдельные части, элементы, признаки, свойства, осуществляется сравнение, классификация и т.п. Надо приучаться ставить себе серию вопросов, вызывающих мыслительную активность. Также важно продумать, какие действия можно совершить с воспринимаемым материалом для более глубокого его познания. В результате такого наблюдения у студентов развивается и совершенствуется наблюдательность.

В учебном процессе чаще всего студенты воспринимают слуховую и зрительную информацию. Известно, что при помощи слуха взрослый человек за одно и то же время воспринимает около 1 000 единиц информации, с помощью зрения – 100 000 единиц. Эта особенность восприятия отражена и в житейских знаниях, о чем свидетельствует пословица «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Возникает вопрос: Какая информация – зрительная или слуховая преобладать на занятиях? В психологических исследованиях установлено, что человек в среднем запоминает около 15 % информации, получаемой в речевой форме, 25 % – в зрительной форме, а при

одновременном предъявлении зрительной и слуховой информации запоминание её достигает 65 %. Следовательно, для успешного восприятия учебного материала требуется одновременное восприятие речевой и визуальной информации. Даже если на занятиях не предъявляется наглядный материал, его надо самостоятельно найти, схематично отобразить материал лекции, это будет способствовать успешному восприятию.

Слуховое восприятие во многом зависит от ораторских способностей преподавателя: он должен заботиться не только о том, что говорит, но и том, как говорит (интонация, четкая дикция, умеренная громкость, образность, темп речи). Но при этом большое значение придается и тому, как слушают студенты, чтобы они не отвлекались.

Для эффективного зрительного восприятия в учебном процессе используются различные наглядные средства: реальные предметы, макеты, рисунки, схемы, графики, фотографии, фильмы, компьютерные презентации и др. Если же наглядного материала нет на занятиях, то его следует самостоятельно подобрать для осознанного понимания материала.

2.2. Внимание

Изучение темы **«Внимание»** помогает осознать важность этого познавательного психического процесса для успешности учебной деятельности. Установлено, что частое отвлечение внимания на занятиях, невозможность или нежелание сосредоточиться на учебном материале приводит к неэффективности учебной деятельности.

Учебная деятельность основывается на произвольном внимании, которое предполагает постоянное напоминание себе о цели деятельности, о задачах. Важно осознать долг, ответственность при выполнении конкретной работы. Если при непроизвольном внимании решающее значение имеют внешние объекты, которые и привлекают внимание, то при произвольном внимании хозяином становится сам человек. Кроме напоминания себе о цели деятельности, поддержать произвольное внимание можно путем включения в процесс познания разнообразных практических действий, например, что-то

записать, нарисовать, измерить и т.д. Позитивное влияние на произвольность внимания оказывают благоприятные внешние условия, например привычная рабочая обстановка, четкий режим дня, оптимальный ритм работы, устранение посторонних раздражителей и т.п. У каждого человека складываются свои благоприятные условия: одни могут сосредоточить внимание только за письменным столом в полной тишине, другим помогает сосредоточиться тихая музыка и т.д. Надо это учитывать при организации своей учебной работы и создавать для себя благоприятные условия.

Хорошим приемом, способствующим поддержанию произвольного внимания, являются вопросы, использование наглядного материала. Причем это не обязательно вопросы преподавателя, их студент мысленно может задавать сам себе, что будет способствовать устойчивости внимания, как на занятиях, так и при организации самостоятельной работы.

Знание свойств внимания (объем, концентрация, устойчивость, распределение, переключение) нацеливает студентов на их развитие.

За счет тренировки, приобретения опыта, расширения знаний, осмысленности повышается объем внимания.

Концентрация внимания свидетельствует о том, насколько человек увлечен делом, сосредоточен, углублен изучением познаваемых объектов. Концентрация внимания необходима при выполнении любого интеллектуального, творческого труда. Это свойство внимания имеет определяющее значение при организации самостоятельной работы. Чтобы сосредоточиться на выполнении учебного задания, необходимо иметь представление о последовательности учебных действий, их взаимосвязи, нужно обдумывать способы решения, осуществлять контроль за выполняемыми действиями, проверять промежуточные результаты. Основным показателем концентрации внимания является помехоустойчивость, т.е. умение не отвлекаться на посторонние раздражители. Концентрация зависит от значимости, интереса для человека

предмета внимания, от его психического состояния, от осознания важности выполняемой работы и т.д.

Устойчивость внимания проявляется в сохранении требуемой концентрации в течение длительного времени. Это свойство характеризует общую направленность внимания в процессе деятельности.

Устойчивость внимания зависит от силы нервных процессов, от вида выполняемой работы, от отношения к ней, от привычки заниматься той или иной деятельностью, от развития волевых качеств личности и др. Устойчивость внимания при выполнении учебной деятельности зависит от особенностей материала, степени его трудности, понятности, мотивации обучающегося. Поэтому для поддержания устойчивости внимания в процессе учебной деятельности необходимо выбирать оптимальный темп выполнения заданий, регулировать объем работы, разнообразить деятельность. Однообразная, монотонная, неинтересная, возможно, даже непосильная работа снижает устойчивость внимания, вызывает отвлечение. В этом случае внимание перемещается на отвлекающие объекты, не связанные с выполняемой деятельностью. Физиологически это объясняется тем, что под влиянием длительного действия одного и того же раздражителя возбуждение по закону отрицательной индукции вызывает в том же участке коры головного мозга торможение, что и приводит к снижению устойчивости внимания. Для того, чтобы концентрация повышалась, надо выполнять разнообразные задания, уметь снимать напряжение.

Обнаружено, что периодически происходит колебание внимания, это выражается в том, что примерно через 15 – 20 минут от начала выполнения работы происходит непроизвольное отвлечение внимания. Нужно об этом помнить и позаботиться о том, чтобы именно в это время сохранить устойчивость внимания на занятии. Одним из вариантов решения этой проблемы является включение в активную как внешнюю, так и внутреннюю деятельность. Например, посмотреть даже на знакомые задания с новой точки зрения. Известный психолог Я. Л. Коломинский для того, чтобы

заставить себя несколько раз прочитать один и тот же текст советует давать себе различные установки, например, первый раз читаю для общего ознакомления, второй раз читаю для выявления логики доказательств, далее выясняю, как этот материал связан с предыдущей темой и т.д. Всякий раз ставятся новые задачи, что поддерживает устойчивость внимания.

Устойчивость внимания связана с другим важным свойством – переключаемостью. Преднамеренно переключается внимание, если сознательно изменяется характер деятельности. Например, после выполнения задания по одному предмету студент переключается на изучение другого или ставятся новые задачи в деятельности, осуществляется поиск других способов действий для решения задачи. Само название «преднамеренное переключение» свидетельствует о том, что оно сопровождается проявлением волевых усилий. Во время аудиторных занятий инициатором переключения внимания студентов является преподаватель, он направляет внимание на определенные виды работы. При организации самостоятельной работы инициатива в переключении внимания идет от студента.

Для непроизвольного переключения внимания не требуется волевых усилий, это происходит легко, без напряжения. Непроизвольное переключение внимания проявляется в скорости, точности, полноте, с которой человек переводит внимание с одного объекта на другой, с одной работы на другую.

Во многом переключение внимания зависит от отношения к предшествующей и последующей деятельности. Если последующая деятельность более интересна и привлекательна, то и переключение внимания на неё происходит быстро, легко.

Чем лучше человек овладел конкретными действиями, тем легче ему одновременно их выполнять. Оказывает влияние на одновременное качественное выполнение нескольких действий их взаимосвязь. Если они не связаны между собой, то распределение внимания при их выполнении

затруднено. При условии, что они связаны по содержанию или хорошо освоены в предыдущей деятельности, распределение внимания осуществляется легче.

На успешность распределения внимания оказывает влияние психическое и физическое состояние человека.

Распределение внимания является важным профессиональным качеством в различных профессиях.

2.3. Память

В процессе обучения большое значение уделяется прочности изучаемого материала, осознанию этого помогает изучение темы **«Память»**.

В жизни мы нередко сталкиваемся с таким фактом, что какой-то материал запоминается легко и надолго, а что-то совсем не запоминается. С чем это может быть связано?

Любопытную зависимость между выполняемой деятельностью и произвольным запоминанием материала обнаружила Б. В. Зейгарник. Она выясняла, какие действия лучше запоминаются: те, которые успешно начаты и так же успешно завершены или те, которые оборвались еще до их завершения. Испытуемым было предложено как можно быстрее и как можно точнее выполнить примерно 20 различных заданий. Некоторые из них испытуемым позволяли успешно выполнить, а иногда экспериментатор внезапно прерывал работу еще до её завершения. После окончания эксперимента был проведен опрос для выяснения того, насколько отчетливо испытуемые запомнили перечень всех выполненных заданий. Обработка ответов показала, что лучше запоминаются прерванные задания, а хуже – завершённые. Причина заключается в том, что если задание не выполнено, то у человека возникает психическое напряжение, а если работа успешно выполнена, то напряжение спадает и все, что с ней было связано, забывается. Когда задание прерывается до его завершения, напряжение не исчезает и всё, что связано с невыполненной работой, произвольно запоминается. Возможно, стоит выполнение какого-то задания временно прервать, чтобы

лучше запомнить и осмыслить этот материал. Поэтому надо целенаправленно планировать свою учебную деятельность в течение семестра.

Непроизвольному запоминанию в учебной деятельности способствует интересная форма подачи материала преподавателем, включение в практическую деятельность, интерес к материалу.

Значительно чаще требуется запомнить не только то, что интересно и самопроизвольно запечатлевается в памяти, но и то, что надо, в этом случае речь идет о произвольной памяти.

Для произвольного запоминания важна постановка цели, для её достижения прилагается волевое усилие. При этом большое значение имеет установка на запоминание. Установку что-то запомнить можно дать на короткое или длительное время.

Было проведено исследование (М. Н. Шардаков), в ходе которого выяснялось, какое влияние на длительность запоминания оказывает установка. Трём группам испытуемых дали задание выучить одно и то же стихотворение, которое они повторяли одинаковое количество раз. Различие состояло в том, что каждой группе давалась разная установка. Испытуемым первой группы сказали, что выученное стихотворение надо будет рассказать завтра, второй – через неделю, а третьей – через месяц.

Намеренно условия были изменены и всем участникам эксперимента предложили воспроизвести стихотворение через три недели. Выяснилось, что лучшие результаты продемонстрировали испытуемые из третьей группы. Причина заключалась в том, что у них была установка на длительное запоминание.

Следовательно, если человек дает себе установку на кратковременное запоминание, например ответить завтра на занятии или сдать успешно экзамен, то материал забывается сразу после занятия или после экзамена. Распространенное явление быстрого забывания недавно сданного на экзамене учебного материала как раз и объясняется тем, что дается неправильная установка на запоминание. Нередко не только студенты, но и

преподаватели дают установку запоминать материал до экзамена. Реально так и получается, что после экзамена материал забывается. Учитывая это теоретическое положение, в процессе обучения нужно давать установку на длительное запоминание материала, чтобы в дальнейшем его можно было применять в будущей профессиональной деятельности.

Для успешности запоминания большое значение имеет активность и самостоятельность деятельности. Нужно не просто поставить задачу – что-то запомнить, важно еще организовать активную и самостоятельную деятельность по его запоминанию.

Для иллюстрации этого положения обратимся к материалам исследования. Группе испытуемых предложили решить 5 посильных задач. Затем им нужно было самостоятельно придумать 5 аналогичных задач. Далее испытуемым предложили назвать числа из условий всех 10 задач. Оказалось, что хорошо запомнились числа из задач, которые придумывали сами и почти не смогли воспроизвести числа из задач, предложенных экспериментатором. Причина заключается в том, что материал хорошо запоминается при условии, если его использовать в активной деятельности. Поэтому формулы, правила запомнятся лучше, если их применять при решении задач, при выполнении практических заданий, лабораторных работ.

Для успешности запоминания материала и его понимания необходимо учитывать такое условие, как смысловая группировка материала. Для этого сначала необходимо в целом познакомиться с материалом, выделить в его содержании главное, существенное. Затем материал разбивается на смысловые части и в каждой из них выделяется главное. Это будут своеобразные опорные пункты, т.е. мысли, выражения, образы, которые определяют сущность данной части. Для каждой выделенной части формулируются заголовки, даются названия. Далее устанавливаются связи между частями, выявляется логика их расположения. Завершается смысловая группировка составлением общего плана, при этом части снова объединяются вместе. Этот план и важно запомнить.

На смысловой группировке материала основывается составление тезисов. Как видим, смысловая группировка материала предусматривает постоянную мыслительную деятельность, что оказывает позитивное влияние на качество запоминания материала и последующее его воспроизведение.

Для продуктивности запоминания надо правильно организовать повторение материала и рационально чередовать повторения и воспроизведения.

Для иллюстрации этого положения познакомимся еще с одним экспериментом. Двум группам испытуемых предложили запомнить один и тот же материал, но при этом условия запоминания у них были разные.

Испытуемым первой группы предложили четыре раза повторить материал, а потом воспроизвести его. Проведенный впоследствии опрос показал, что через час после заучивания испытуемые сохранили 52 % информации, через 10 дней объем сократился до 25 %.

Испытуемым второй группы был предложен иной способ заучивания материала. Им нужно было два раза прочитать материал, затем воспроизвести его, потом еще два раза прочитать. В итоге количество повторений, как и в первой группе, было четыре. Оказалось, что результаты опроса значительно лучше, по сравнению с первой группой, так через час испытуемые смогли воспроизвести 75 % информации, а через 10 дней – 72 %. В чем причина такого существенного различия в результатах? Многократное повторение без воспроизведений создает иллюзию, что материал хорошо запомнился. Причем из-за монотонного повторения одного и того же материала в нервных клетках возникает торможение, что препятствует успешности запоминания. Если между повторениями включается воспроизведение, то при последующем повторении особое внимание обращается на тот материал, который не удалось запомнить. С каждым последующим повторением пробелов в запоминании становится все меньше. Таким образом, не эффективно многократное повторение материала без воспроизведения. Аналогичную ошибку нередко допускают студенты при

подготовке к экзаменам. Они перечитывают конспекты лекций или материал из учебника, при этом не воспроизводят содержание. На экзамене выясняется, что многое невозможно припомнить.

Кроме этого, материал рекомендуется воспроизводить не сразу после заучивания, а спустя 1 – 2 дня, чтобы клетки коры головного мозга отдохнули. Поэтому не следует повторять материал непосредственно перед экзаменом, т.к. наступает утомление и возникает очаг возбуждения.

Положительные результаты при повторении материала дает постановка новых задач, например преобразовать изучаемый материал в схемы, таблицы, привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения, и пр.

Известны концентрированный и распределенный способы повторения материала. При концентрированном способе за один прием без перерыва повторяется весь материал. Однако такое повторение нередко вызывает утомление, в результате снижается эффективность запоминания. Распределенное по времени повторение дает лучшие результаты. Поэтому поспешная подготовка к экзаменам в течение короткого времени не приводит к прочным знаниям, заученный таким способом материал быстро забывается. При распределенном повторении знания закрепляются постепенно, они более прочные.

При запоминании материала большое значение приобретает установление ассоциативных связей. Даже перечень не связанных между собой слов можно запомнить, если постараться установить между ними связь. Положительные результаты в усвоении учебного материала дает установление связей между новыми знаниями и прошлым опытом, теоретическими знаниями и их практическим применением.

Для предотвращения утомления и снижения продуктивности памяти рекомендуется чередовать гуманитарный и математический материал.

Прочность знаний достигается в результате контроля и самоконтроля. Текущий систематический контроль повышает прочность знаний. Причем

текущий контроль может быть внешним, когда его осуществляет преподаватель, и внутренним, когда включается самоконтроль. Использование только внешнего контроля не всегда дает положительные результаты. При желании можно найти различные способы его избежать. Обучение в вузе ориентировано на наличие у студентов внутреннего контроля, сформированности самоконтроля. К сожалению, многие студенты, особенно младших курсов, не готовы к самоконтролю, т. к. в школе они привыкли к внешнему контролю учителя. Всем знакомо пагубное школьное правило: «Если сегодня спросили, то к завтрашнему уроку можно материал не учить, потому что не спросят». При таком подходе получается, что человек учится для кого-то (для педагога, родителей), а не для себя. Если самоконтроль недостаточно развит, то у студентов в учебной деятельности возникает много трудностей. Поэтому надо развивать самоконтроль.

На занятиях студенты знакомятся с законами памяти. Одним из них является объем памяти.

Возрастание объема памяти зависит от интереса, осмысленности материала, от активности человека, от включенности запоминаемого материала в деятельность.

Учитывая этот закон памяти, нужно строго дозировать учебный материал по объему, поскольку негативно сказывается на качестве запоминания непомерная по объему информация. Откладывая запоминание материала до экзаменационной сессии, студенты не учитывают реализацию закона объема памяти.

Следующий закон памяти – «эффект края». Его смысл заключается в том, что при предъявлении довольно большого по объему материала лучше запоминается его начало и конец. В наибольшей степени этот закон проявляется при заучивании не связанного по смыслу материала, например отдельных слов, чисел и пр. «Эффект края» ярко проявляется во время общения, когда лучше запоминается то, о чем говорили в начале и в конце беседы. Закон «эффекта края» можно применять при построении лекции,

например наиболее важный и сложный материал излагать или повторять ещё раз в конце лекции.

Своеобразным законом памяти является реминисценция – это явление улучшения памяти. В соответствии с основным законом сохранения, открытым Г. Эббингаузом, воспроизведение заученного материала с течением времени должно ухудшаться. Однако, исходя из явления реминисценции, воспроизведение материала по истечении определенного времени с момента запоминания дает лучшие результаты, чем сразу же после запоминания. При этом хорошо воспроизводятся не только отдельные части, которые с трудом вспоминались сразу после заучивания, но и обнаруживается улучшение воспроизведения в целом.

С негативными последствиями закона реминисценции порой сталкиваются студенты в период экзаменационной сессии, когда заученный накануне экзамена материал с большим трудом вспоминается на экзамене, берешь билет и ничего не помнишь. Учитывая это, подготовка к экзаменам должна завершаться не в день сдачи, а значительно раньше, чтобы материал «отлежался» в памяти, перед экзаменом его нужно только повторить.

Информация не полностью сохраняется в памяти, что-то забывается. Забывание может быть полным или частичным, временным или длительным. О полном забывании идет речь в том случае, когда материал не только невозможно воспроизвести, но его даже невозможно узнать. В учебной деятельности такое явление встречается довольно редко. О частичном забывании можно судить, когда материал воспроизводится не целостно, а отрывочно, при этом допускаются ошибки.

Временное забывание – это когда нет возможности воспроизвести необходимый материал в нужный момент, например быстро ответить на вопрос преподавателя, но в дальнейшем, припомнив, можно воспроизвести его. При длительном забывании в течение длительного времени материал не припоминается.

Процесс забывания происходит неравномерно. Сразу же после заучивания материал забывается быстрее, затем происходит замедление этого процесса. Быстрее забывается тот материал, который не включен в деятельность, который не имеет большого значения для человека. Забывание также зависит от объема запоминаемого материала: чем больше объем, тем выше вероятность, что он быстрее забудется. Поэтому требуется разумно дозировать учебный материал.

Студентам важно знать психологические особенности памяти, учитывать их при организации учебной деятельности, развивать память.

2.4. Мышление

В процессе учёбы студенты постоянно включаются в мыслительную деятельность, тема «**Мышление**» позволяет осознать закономерности этого познавательного психического процесса.

Успех мыслительной деятельности во многом зависит от правильности и четкости формулировки проблемы, вопроса. К постановке вопроса побуждает недостаток знаний о чем-то. В учебной деятельности обычно учебные проблемы и вопросы формулируют преподаватели. Постепенно с накоплением знаний, опыта студенты способны самостоятельно поставить вопрос. Наличие вопросов свидетельствует о том, что человек размышляет. К сожалению, довольно часто на занятиях обнаруживается, что у студентов нет вопросов, им вроде бы всё ясно. А отсутствие вопросов свидетельствует о том, что студенты не размышляют, что у них отсутствует мыслительная деятельность, они, не задумываясь, воспринимают материал. Даже если преподаватель не спрашивает о том, какие вопросы есть у студентов, их надо формулировать для себя.

Когда вопрос сформулирован, его необходимо осознать, проанализировать, выделить, что известно для его последующего решения, а что еще требуется выяснить. Человек обдумывает, как можно успешно решить поставленную задачу. При этом он опирается на прошлый опыт, вспоминает сходные ситуации, обращается к имеющимся знаниям. Человек

выдвигает предположения, гипотезы. Затем проверяет их, пока одна не окажется верной, приемлемой.

Мыслительная деятельность подчиняется общим закономерностям, у разных людей она протекает по-разному. Индивидуальные различия мыслительной деятельности связаны с особенностями развития ума, которое осуществляется на протяжении всей жизни. В частности, это проявляется в качествах ума, основными из которых являются широта, глубина, самостоятельность, критичность, гибкость, быстрота.

Широта ума представляет собой разнообразие охвата познания действительности, в способности рассматривать вопросы в многообразии связей с другими явлениями, во всестороннем их анализе, в умении при этом не упустить важные моменты, детали.

Глубина ума означает умение видеть проблему, при её решении сравнивать, анализировать, находить существенное, устанавливать причинно-следственные связи, предвидеть последствия.

Самостоятельность мышления предполагает умение ставить новые задачи, находить способы их решения без помощи других людей, тем самым демонстрировать независимость собственных мыслей. Самостоятельность мышления является основой для инициативности и творчества. При отсутствии этого качества ума человек во время решения задач опирается на готовые правила, это допустимо только на начальных этапах обучения.

Критичность ума означает умение объективно оценивать свои мысли и мысли других, видеть в них достоинства, замечать ошибки, слабые стороны, проверять выводы и умозаключения. Человек, обладающий критичным умом, ответственно относится к порученному делу, у него проявляется самокритичность.

Гибкость мысли проявляется в умении ставить новые задачи, выдвигать предположения, находить оригинальные способы их решения, учитывая при этом изменяющиеся условия. Это качество ума позволяет взглянуть на предмет с новой точки зрения. Гибкость мысли развивается при

решении задач на сообразительность, что позволяет преодолевать возникающие в процессе решения проблем барьеры, мешающие успешному решению.

2.5. Воображение

На основе воображения происходит понимание учебного материала, поэтому оно имеет большое значение в учебной деятельности.

Специфика воображения проявляется в том, что оно актуализируется в ситуациях, характеризующихся неопределенностью, неполнотой, противоречивостью условий. Обычно в таких ситуациях мышление оказывается бессильным для успешного решения возникшей проблемы, в этом случае включается воображение, т.к. оно свободно от условностей, логических правил. С помощью воображения создается то, что с точки зрения науки и практики на первый взгляд кажется нереальным. Воображение входит в число основных компонентов креативности мышления. Благодаря воображению можно разумно планировать свою деятельность, управлять ею. Прежде чем что-то сделать, человек представляет, что он будет делать и как, он создает образ материальной вещи, которая будет изготовлена в практической деятельности. Воображение всегда направлено на практическую деятельность. Почти все материальные и духовные ценности являются продуктом воображения людей. Поэтому многие виды профессиональной деятельности требуют развитого воображения.

Непроизвольное воображение возникает без специального намерения или усилий, оно включается в тот момент, когда, глядя на предметы причудливой формы, представляются различные образы.

Произвольное воображение характеризуется тем, что образы возникают на основе специального намерения человека вообразить что-то определенное, конкретное. Этот вид воображения присущ представителям творческих профессий: художникам, архитекторам, конструкторам и др.

Человек по собственному желанию целенаправленно, усилием воли создает новые образы, формулирует идеи.

Воссоздающее воображение имеет большое значение в учебной деятельности и представляет собой создание образов на основе словесного описания или условного изображения (схема, чертеж). Этот вид воображения относится к репродуктивному, т.к. реальность представляется в почти непереработанном виде.

Воссоздающее (репродуктивное) воображение отчетливо проявляется при чтении каких-либо описаний (литературных, исторических, географических, др.), при зрительном восприятии чертежей, схем, когда требуется представить принцип действия того или иного механизма.

Яркость и богатство образов воссоздающего воображения зависят от эрудиции, имеющихся знаний, опыта: чем богаче опыт, тем выразительнее создаваемые образы. Творческое воображение характеризуется созданием новых, оригинальных образов. Источником творчества является потребность в новом продукте. При создании творческого образа у человека сначала появляется идея, выражающаяся в неясном, расплывчатом виде. Затем она уточняется и наступает этап реализации. В процессе реализации создаются новые, оригинальные продукты, но они всегда представляют собой творческое преобразование образов, взятых из реальной жизни. При этом происходит преобразование, изменение, соединение известных свойств в необычных сочетаниях. Особенность творческого воображения заключается в умении подмечать в предметах и явлениях специфические признаки и переносить их на другие предметы. Творческое воображение, по сравнению с воссоздающим, более сложное, т.к. проще представить механизм, предмет по чертежу, чем сконструировать что-то новое.

В учебной деятельности студенты прибегают к созданию образов, используя некоторые из приемов воображения (агглютинация, аналогия, гиперболизация, акцентирование, типизация и др.)

2.6. Эмоции и чувства

Важное место в учебной деятельности занимает проблема регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний. Учебная деятельность нередко вызывает стрессы. Чаще всего стрессы возникают у людей, которые постоянно ощущают неудовлетворенность жизнью. Это может быть связано с ошибкой в выборе профессии, с постоянным выполнением неинтересных заданий и т.п. Всё это приводит к эмоциональным перегрузкам. Бывает и так, что деятельность нравится, но не хватает времени на её выполнение, постоянно кто-то или что-то подгоняет, студент торопится, волнуется, что не успеет выполнить задание в срок. Это также оказывает неблагоприятное влияние на эмоциональную устойчивость. Большое значение в возникновении стресса имеют неблагоприятные межличностные отношения, отсутствие уважения со стороны окружающих, постоянные конфликтные ситуации, когда не с кем обсудить возникшие проблемы, да и не хочется это делать, и др.

Люди по-разному реагируют на стрессоры, это зависит от опыта, жизненной позиции, способности адекватно оценивать ситуацию, от нравственных критериев, в соответствии с которыми осуществляется оценка, от личностных особенностей. Поэтому не только объективные факторы имеют место в возникновении стресса, большое значение придается и субъективным факторам.

Наступление стресса характеризуется целым комплексом изменений. Прежде всего, появляются органические изменения: учащается пульс, дыхание, сердцебиение, повышается потоотделение, могут возникать боли в области желудка, сердца, зубная боль, появляется напряжение мышц рук и ног, мышц челюсти. К психологическим симптомам относятся: неспособность сосредоточиться, затруднение в принятии решений, отсутствие уверенности в себе, раздражительность, беспокойство, беспричинный страх и даже паника, ухудшается память, сообразительность, возрастает возбуждение и т.д.

Все причины сигнализируют о неблагополучии, о том, что стресс развивается и переходит на вторую стадию – сопротивление. Организм не может долгое время оставаться в таком состоянии, оно должно быть временным и предназначено только для экстремальных ситуаций. Однако человек довольно часто сознательно или бессознательно подавляет проявление эмоций, держит их в себе. Это оказывает существенный вред самочувствию и приводит к тому, что наступает последняя стадия развития стресса – истощение. Истощение обязательно приводит к угрозе здоровью, а иногда и жизни, дезорганизует деятельность, нарушает нормальную жизнедеятельность. В этом случае появляется дистресс, характеризующийся как горе, несчастье, недомогание.

В популярной психологической литературе дается много советов о том, как справиться с неблагоприятными эмоциональными состояниями, как пережить стресс. Рассмотрим некоторые из них.

Одной из причин появления неблагоприятных эмоциональных состояний является недостаток времени для успешного выполнения работы, поэтому надо научиться планировать свою деятельность. Также важно ставить достижимые цели, а если потребуется, то уметь принимать ограничения.

Следует избегать ненужной конкуренции с другими людьми, не ставить перед собой недостижимую задачу – добиться успеха во многих областях деятельности.

Желательно находить в окружающем положительные моменты. А для позитивного восприятия мира большое значение имеет тот образ жизни, который ведет человек, поэтому надо научиться хорошо работать и также хорошо отдыхать, найти интересное, увлекательное занятие. Переключение способствует снижению напряжения. Известно, что активный отдых способствует выработке эндорфинов – гормонов радости.

Значение имеет доброжелательное отношение к людям. Надо стараться не критиковать других, по возможности видеть в людях хорошие

качества, а не плохие, быть терпимым к окружающим. Не случайно в настоящее время приобретает актуальность развитие у людей толерантности.

Легче справляются с неблагоприятными эмоциональными состояниями люди общительные. Всем знакомо состояние некоторого облегчения в трудной ситуации, после того как обсудишь её с близкими людьми. К сожалению, многие ещё не привыкли обращаться со своими проблемами к специалистам-психологам.

Можно освоить технику аутотренинга.

Важно овладевать приемами релаксации – как физической, так и психологической.

Задания для размышления

Задание 1

Проанализируйте и выявите, какие приемы используете при запоминании учебного материала. Соотнесите их с рекомендациями.

Задание 2

Какие способы регуляции эмоциональных состояний используете?

3. ОСВОЕНИЕ И УГЛУБЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ХОДЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

На учебных занятиях даются задания для самостоятельной работы с целью углубления и закрепления полученных психологических знаний.

Для того, чтобы включиться в самостоятельную работу должна быть сформирована учебная мотивация. Она формируется в результате внутреннего побуждения, понимания и принятия необходимости познания, а не под давлением извне. Только в этом случае интересно получать новые знания, постоянно углублять уже имеющиеся.

Познавательная мотивация предполагает, что студент учится не для отметки, а потому, что ему интересно. Причем, чем больше он узнает нового, тем больше ему хочется еще узнать, в этом случае познавательные интересы становятся ненасыщаемыми. При такой мотивации самостоятельная работа

перестает быть для студента тяжелым бременем, она приносит ему ощущение удовлетворенности от творческого умственного труда. В последствии появляется потребность в переживании эмоций радости, удовольствия, удивления, удовлетворения в связи с успешным завершением определенного этапа работы.

Но одного желания заниматься самообразованием недостаточно, требуется сформированность организационных умений, связанных с планированием, управлением и контролем своей учебной деятельности. Важно правильно организовать собственную познавательную деятельность. В этом плане большое значение имеет достаточное количество времени, отводимого на самостоятельную работу в данном случае по психологии.

3.1. Как слушать и конспектировать материал на лекции

Основу для самостоятельной работы дает лекция. Как показывает практика, некоторые студенты не готовы к восприятию материала на лекции, когда необходимо длительное время слушать преподавателя, записывать важные положения, не стенографируя. Слушая лекцию, важно соотносить получаемую научную информацию с собственными мыслями, чувствами, переживаниями, оценивать ее с позиций не житейских, а научных психологических знаний, соотносить получаемые знания с уже имеющимися, вспоминать конкретные примеры из жизни, подтверждающие теоретические положения.

Выделяют нерефлексивное и рефлексивное слушание. Нерефлексивное слушание предполагает умение внимательно слушать молча, не вмешиваясь в речь говорящего своими замечаниями. Оно и предусмотрено на лекции.

Рефлексивное слушание предполагает активное вмешательство в речь собеседника, что обеспечивает правильное и точное понимание друг друга. Рефлексивное слушание возможно на семинарах, практикумах, практических занятиях, во время индивидуальных консультаций с преподавателями.

От того, как слушают студенты лектора, во многом зависит успех лекции. Не случайно есть высказывание: благодарные слушатели. Благодарные слушатели – это внимательные, доброжелательные слушатели, они даже физически проявляют внимательность, например, наблюдается небольшой наклон туловища вперед, осуществляется визуальный контакт, внимательный осмысленный взгляд. На лекциях не следует отвлекаться на посторонние дела: переписывание пропущенных ранее лекций, разговоры с сокурсниками, это, прежде всего, неэтично. На лекции студентам нужно сосредоточиться на том, что говорит преподаватель, однако, известно, что удерживать внимание длительное время трудно, но надо стремиться к тому, чтобы концентрировать свое внимание на протяжении всей лекции. Активному слушанию предшествует самостоятельная работа перед лекцией. Надо просмотреть записи предыдущих лекций, для того, чтобы восстановить в памяти изученный ранее материал и психологически настроиться на предстоящую работу.

На лекциях надо не только слушать, но и записывать основные мысли. Встречаются студенты, которые стремятся дословно записывать то, что говорит преподаватель. Это ошибка, т.к. стремясь подробно записывать лекцию, внимание фиксируется только на том, чтобы записать то, что говорит преподаватель, при этом слушатель не вникает в смысл излагаемого материала, что приводит к механической записи. Но бывает и другая крайность, когда на лекции студент ничего не записывает, надеясь только на свою память. Эти две крайности во время слушания лекции не желательны, как и не должно быть отрывочных, хаотических записей, в которых нет логики. На лекциях обязательно надо делать записи, т.к. материал дается в систематизированном виде. Но делать это надо умело.

На лекции не принято диктовать материал, поэтому нужно уловить главную мысль преподавателя и кратко ее записать. Логично записывать лекцию помогает план, который дается в начале изучения темы. Желательно на страницах тетради оставлять поля для дополнений, заметок. Эти

дополнения обязательно появятся, когда студент прочитает дополнительный материал в учебнике, в первоисточниках или, когда материал лекции будет обсуждаться на семинарском занятии, а может быть и во время подготовки к следующей лекции, когда конспект предыдущей лекции перечитывается и вдруг вспоминаются какие-то важные моменты, которые были не зафиксированы во время лекции.

Во время конспектирования лекции используются сокращения. Многие сами изобретают систему сокращений, которыми пользуются всю жизнь, главное, чтобы потом можно было понять, о чем написано. Имеет значение выделение маркерами главных фраз, определений, выводов.

Конспект лекции предусматривает дальнейшую самостоятельную работу с ним. Читая конспект, сразу вспоминается то, что обсуждалось на лекции. Во время самостоятельной работы выделяется новый понятийный аппарат, который давался на лекции, уясняется суть этих понятий. При необходимости студент обращается к словарям и другим источникам для того, чтобы углубить свои знания, а возможно, и устранить неточности, появившиеся во время записи. Во время самостоятельной работы и потребуются оставленные поля, на которых можно будет сделать пометки, уточнения.

Работая над текстом лекций, полезно сравнивать новый материал с тем, который был изложен на предыдущих лекциях. Можно подобрать факты или примеры из жизни, практики, иллюстрирующие теоретические положения, подкрепляющие и углубляющие те знания, которые были получены во время лекции. Конспект лекции является основой, ориентиром для дальнейшей самостоятельной работы.

3.2. Чтение научной психологической литературы

Неотъемлемой частью самостоятельной работы по психологии является чтение научной литературы, к которой относятся учебники, труды известных ученых, статьи в журналах, монографии, хрестоматии, методические пособия и разработки, материалы конференций и пр.

Учебник является основным источником информации по предмету. В нем системно и последовательно излагается материал с учетом современных достижений науки, он представлен в сжатом виде. Учебник помогает уточнить, углубить или дополнить материал, который давался на лекции, а также побуждает изучать материал по рекомендованной дополнительной литературе. Работа с текстом учебника начинается с первичного прочтения материала. Особое внимание обращается на название параграфа, т.к. в названии отражается суть излагаемого материала. Затем читается содержание параграфа и в нем выделяются главные смысловые части, выделяются основные понятия, определения. Новые понятия, определения следует сравнивать с теми, которые были даны преподавателем на лекции. Если между ними будут обнаружены различия, то следует выяснить, в чем они заключаются. По возможности сформировать собственное отношение к тому или иному определению, понятию. В процессе чтения параграфа, следует дополнять конспект лекции. В современных учебниках в конце каждого параграфа даются контрольные вопросы. Они направлены на систематизацию и закрепление материала. Не следует их игнорировать, надо попытаться ответить на каждый из них. Если же на некоторые вопросы ответить не удалось, то надо еще раз вернуться к изучению текста параграфа или поискать ответы на них в предлагаемых дополнительных источниках. Переоценивать значение учебника не следует, но и ограничиваться изучением только его при освоении дисциплины нельзя.

Для глубокого освоения материала иногда преподаватель рекомендует изучить первоисточники, т.е. книги известных психологов, статьи в научных журналах, монографии. Поскольку научная литература достаточно сложна для восприятия, то читать ее нужно, постепенно усложняя материал. Последовательность может быть примерно такая: изучить как научная идея, изложенная в одной работе, развивается, уточняется или конкретизируется в другой, а в третьей эта идея может быть подвергнута критике. Если студент будет читать эти книги не в той

последовательности, то он может ничего не понять и потерять интерес к чтению научной литературы. В определении последовательности изучения научной литературы большая роль принадлежит преподавателю.

По степени проникновения в глубину содержания изучаемого материала различают следующие виды чтения: просмотровое, ознакомительное, изучающее.

Просмотровое чтение используется для получения общего впечатления, когда нужно познакомиться с содержанием книги, ее глав, параграфов. При просмотровом чтении обычно читается титульный лист, оглавление, аннотация, отдельные абзацы, предложения. Эта информация поможет решить, насколько необходим тот или иной текст. Просмотровое чтение используется при подборе литературы при написании рефератов, подготовке докладов. Оно дает общее представление о проблематике и круге вопросов, освещенных в книге. Предварительный просмотр книги позволяет определить, читать книгу всю или достаточно ознакомиться с отдельными ее главами.

Ознакомительное чтение используется для выяснения определенных вопросов из нескольких источников, а также для сравнения и сопоставления полученной информации, выработки собственной позиции по тому или иному вопросу.

Изучающее чтение – это такое чтение, когда текст читается внимательно, не торопясь, обдумывая информацию. Оно нацелено на понимание главной мысли, логики изложения, на поиск ответов на поставленные вопросы. Оно формирует умение критически осмысливать полученную информацию, анализировать прочитанное, выяснять значение неизвестных терминов и понятий, искать ответы на значимые вопросы.

Во время чтения важно делать выписки. Некоторые пренебрегают конспектированием, делая ксерокопии материала. Конспект отличается от ксерокопии тем, что в нем в кратком виде излагается материал. Существует

несколько видов конспектов: план-конспект, текстуальный, свободный, тематический.

План-конспект составляется при помощи предварительного плана, его обычно дает преподаватель. Каждому пункту плана соответствует определенная часть конспекта. Подобные конспекты могут составляться при подготовке к семинарским занятиям по заранее предложенным вопросам. План-конспект можно составить по собственной инициативе, чтобы иметь более полное представление о содержании статьи. В этом случае, работая над текстом, следует выделить основные содержательные части и условно их озаглавить. Последовательность этих заглавий и является планом изучаемого текста. Через определенный промежуток времени, просмотрев план-конспект, можно заново вернуться к содержанию этой статьи, таким образом, план-конспект дает более полные сведения о содержании текста, чем название. Но это еще не развернутый конспект. Разновидностью конспекта является текстуальный конспект, он составляется чаще всего из цитат, которые связаны логическими переходами. Свободный конспект представляет собой сочетание выписок, цитат, тезисов. Тематический конспект составляется в соответствии с определенной темой, он не отражает всего содержания статьи, а только определенную тему, т.е. дает ответ на поставленный вопрос.

В конспекте не должно быть многословия, излишнего переписывания текста, цитирования, стремления сохранить стилистическую особенность авторского стиля. Конспектирование статей способствует не только расширению знаний по изучаемой проблеме, но и более осознанному их усвоению. Не следует надеяться только на память, лучше основные положения научных работ законспектировать.