ЭТИКА И ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ

Особенности психических процессов

Характер

Тема: «Особенности психических процессов»

К психическим процессам относят:

Ощущение
Восприятие
Мышление
Память
Внимание
Эмоции
Речь
Воображение

Особенности психических процессов

Развитие психических процессов продолжается в течение всей жизни, но

18-35 лет – возраст интенсивного развития психических процессов

Тема: «Память»

Память – это психофизический и культурный процессы запечатления, сохранения и воспроизводства того, что было в прошлом опыте, и забывания.

Виды памяти

генетическая

Информация хранится в генотипе и передается по наследству

прижизненная

Хранилище информации полученной с момента рождения до смерти

По характеру психической активности

- двигательная
- образная (зрительная, слуховая, вкусовая и т.п.)
-Эмоциональная
-- словесно-логическая

По характеру целей деятельности

- непроизвольная
-- произвольная

По продолжительности закрепления и сохранения информации

- мгновенная
- кратковременная
- промежуточная
- долговременная

По характеру психической активности:

Двигательная - это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем.

Образная ***(зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная, вкусовая)*** **-** память на представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы.

Эмоциональная - память на чувства и эмоции

Словесно-логическая - выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей, смысла информации.

По характеру целей деятельности:

Непроизвольная – информация запоминается сама собой без специального заучивания, в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией.

Произвольная – информация запоминается целенаправленно с помощью специальных приемов.

По продолжительности закрепления и сохранения информации:

Мгновенная (0,1 – 0,5 сек) – память-образ, *удерживает материал, который был только что получен органами чувств, без какой-либо переработки информации.*

Кратковременная (20 сек, 7 ± 2 ед.) - вид запоминания может происходить после однократного или очень краткого восприятия с установкой на будущее воспроизведение. В памяти сохраняются самые существенные элементы воспринятого образа.

Память
Виды памяти

По продолжительности закрепления и сохранения информации:

Промежуточная (до сна) - обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов и накапливает её в течение дня. Во время ночного сна информация классифицируется, сортируется, группируется и переводится в **долговременную**

Долговременная (∞) - память, способная хранить информацию в течении неограниченного срока

- **с произвольным доступом**
- **без произвольного доступа**

Способы управления памятью

Эффективность запоминания зависит от следующих факторов:

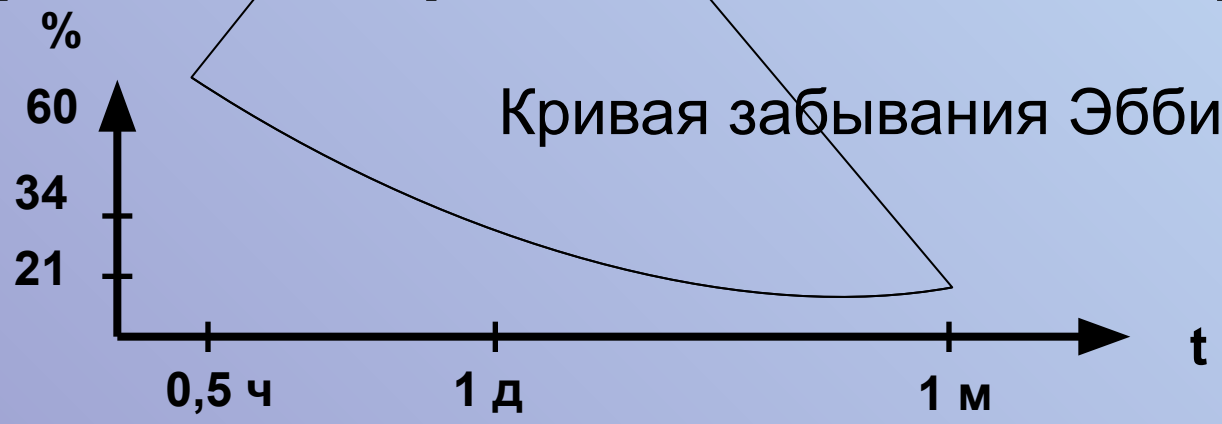
Способ запоминания

- **Механическая память (зубрежка)**
- **Логическая память**
- **Образная память**
- **Мнемотехнические приемы запоминания (ритмизация, созвучные слова, метод мест и т.п.)**

Способы управления памятью

Эффективность запоминания зависит от следующих факторов:

Правильно организованное повторение



Рекомендуемые схемы повторения:

15-20 минут, 8-9 часов, 24 часа

0,5 часов, 1 день, 2-3 недели

Способы управления памятью

Эффективность запоминания зависит от следующих факторов:

Время суток

Потребляемые продукты

Полноценный сон

Установка на запоминание

Тема: **«Мышление»**

Мышление – опосредованное, обобщенное отражение действительности человеком в ее существенных связях и отношениях.

Мышление

Формы мышления

Понятие
Суждение
Умозаключение

Мыслительные операции

Анализ
Синтез
Обобщение
Сравнение
Абстрагирование
Классификация

Виды мышления

- Практическое
  - **Наглядно-действенное**
  - **Наглядно-образное**
- Теоретическое
  - **Образное**
  - **Понятийное**
- **Конвергентное**
- **Дивергентное**

Формы мышления:

Понятие – мысль, в которой отражены *общие, существенные и специфические* признаки предметов и явлений действительности.

Студент – учащийся вуза

общее **отличительное**

существенное

Формы мышления :

Суждение – отражение связи между предметами и явлениями действительности или между их свойствами и признаками. Бывают *общими, частными и единичными.*

Студенты 1-го курса хорошо учатся. **(общее)**

Среди них есть отличники. **(частное)**

Студент «Умнов» - отличник. **(единичное)**

Формы мышления:

Умозаключение – вывод нового суждения из одного или нескольких исходных.

Виды умозаключений:

индукция **(от частного к общему)**
дедукция **(от общего к частному)**

Мыслительные операции:

Анализ – разделение объекта на составные части.

Синтез – объединение выделенных анализом компонентов целого.

Обобщение – выделение общего и существенного в предметах и явлениях.

Сравнение – процесс установления сходства или различия отдельных объектов.

Мыслительные операции:

Абстрагирование – вычленение каких-либо признаков изучаемого объекта, отвлекаясь от остальных.

Конкретизация – переход от абстракции и обобщения обратно к конкретной действительности, приведение примера.

Классификация – процесс разделения и последующего объединения объектов по каким-либо основаниям.

Виды мышления

Практическое
- **Наглядно-действенное;**
- **Наглядно-образное.**

Теоретическое
- **Образное;**
- **Понятийное.**

Разрешение частных конкретных задач

Нахождение общих закономерностей

Виды мышления

Конвергентное

Поиск единственного правильного решения с помощью уже имеющихся знаний и логического рассуждения

Дивергентное (творческое)

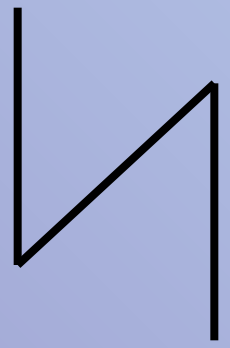
Поиск решений по всем возможным направлениям, с тем, чтобы рассмотреть как можно больше вариантов

Мышление

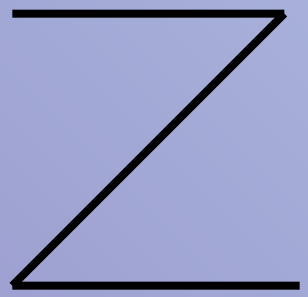
«Я не ищу, я нахожу» (Пикассо)

Дополните рисунок:

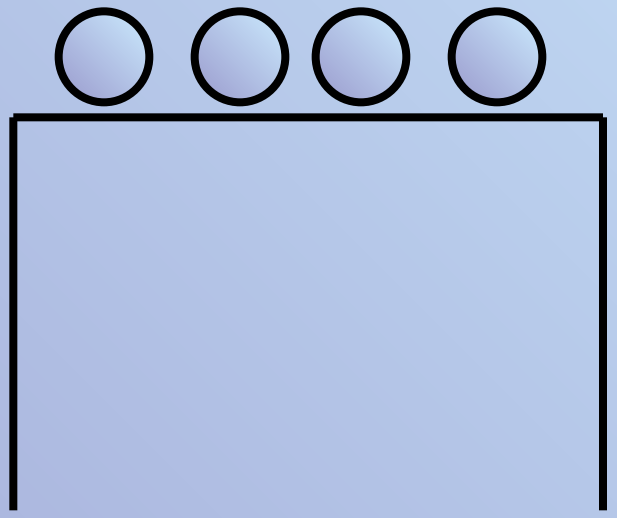
А.



Б.



Что изображено:

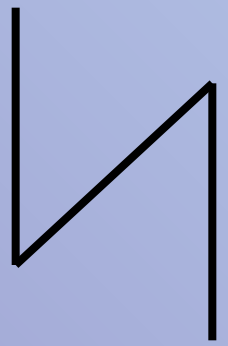


Мышление

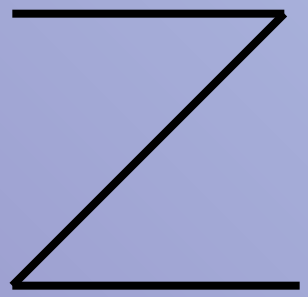
«Я не ищу, я нахожу» (Пикассо)

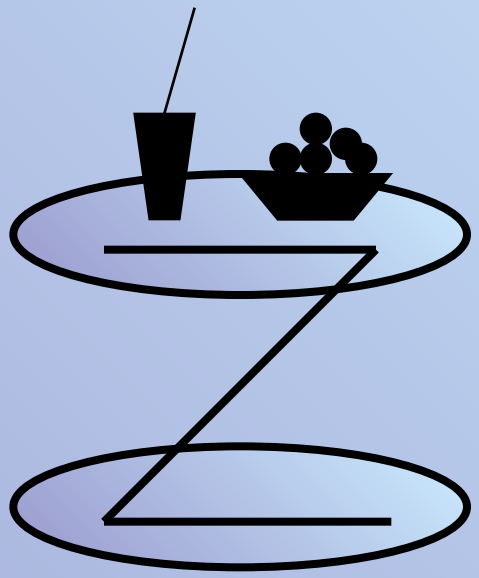
Дополните рисунок:

А.



Б.





Тема: **«Внимание»**

Внимание – направленность психической деятельности и сосредоточенность ее на объекте, имеющем для личности значимость.

Внимание

Виды внимания

Непроизвольное
Произвольное
Послепроизвольное

Свойства внимания

Устойчивость
Сосредоточенность
Переключаемость
Распределение
Объем

Виды внимания:

Непроизвольное

– вызывается интенсивным, контрастным, эмоционально-окрашенным или личностно-значимым раздражителем, возникает помимо воли человека, легко переключается.

Внимание

Виды внимания:

Произвольное

– **целенаправлено, требует от человека волевых усилий, быстро утомляет.**

Послепроизвольное

– **возникает в процессе деятельности при наличии интереса к ней, сохраняет целенаправленность, снижает утомляемость.**

Внимание

Свойства внимания:

Устойчивость – способность в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, не отвлекаясь и не ослабляя внимания.

Факторы, влияющие на устойчивость внимания:

- ✔ **интерес;**
- ✔ **наличие помех;**
- ✔ **общее состояние организма;**
- ✔ **свойства нервной системы человека.**

Свойства внимания:

Сосредоточенность – степень концентрации внимания на одних объектах и его отвлечение от других.

Переключаемость – перевод внимания с одного объекта на другой. Проявляется в скорости включения и отвлечения внимания.

Зависит от свойств нервной системы человека.

Свойства внимания:

Распределение – способность рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или действий.

Объем – количество информации, одновременно способной сохраняться в сфере повышенного внимания человека.

Составляет в среднем 5–7 единиц информации.

Внимание

***Ньютон** решил позавтракать. Положил яйцо в кипяток. Через некоторое время смотрит на часы. Но в руках у него яйцо, часы в кипятке.*

***Химик Каблуков** пришел на Ученый Совет в одном желтом, в другом черном ботинке. Ему посоветовали сходить домой переобуться. Он вернулся в тех же ботинках, сказав, что дома у него такие же: один желтый, один черный.*

Рассеянность – неспособность сконцентрировать внимание на объекте.

Тема: **«Эмоции»**

Эмоции – психические переживания, душевные волнения, которые возникают у человека в процессе воздействия внутренних и внешних раздражителей.

Эмоции проявляются с помощью голоса, мимики, жестов, пантомимики (движения тела) и т.д.

Основные эмоции и их экспрессия являются врожденными

(радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление).

Часть эмоционально-экспрессивных выражений приобретаются прижизненно в результате обучения и воспитания

(например, жесты).

Виды эмоциональных состояний:

Аффект

Собственно эмоции

Чувства

Настроение

Стресс

Виды эмоциональных состояний:

Аффект – наиболее мощная эмоциональная реакция организма, практически неуправляемая, бурно протекающая, кратковременная, сопровождается изменением сознания, иногда частичной потерей памяти.

Виды эмоциональных состояний:

Собственно эмоции – более длительные эмоциональные состояния, реакция на события свершившиеся, вероятные или вспоминаемые.

Различаются <u>по знаку</u> (положительные, отрицательные, нейтральные) <u>и виду</u> (радость, грусть, удивление и т.п.).

Виды эмоциональных состояний:

Чувства – устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер.

Их классифицируют:

- **по содержанию (моральные, интеллектуальные, эстетические);**
- **по силе стремления к объекту (от увлечения до страсти).**

Виды эмоциональных состояний:

Настроение – самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека, общий эмоциональный фон психической жизни.

Американский кардиолог Роберт Элиот предложил своим пациентам следовать двум правилам:

Правило первое:

«Не огорчайтесь по пустякам!»

Правило второе:

«Все пустяки!»

Виды эмоциональных состояний:

Стресс – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование (стрессор).

Основные стрессоры

(факторы, вызывающие стресс):

- **физиологические** (чрезмерные физические нагрузки, высокая или низкая температура или давление, боль и т.п.);
- **эмоциональные** (угроза, опасность, обида);
- **информационные** (перегрузка информацией, особенно в ситуации необходимости принимать решения на основе ее анализа).

Способы эмоциональной разрядки:

- **Активная мышечная деятельность** (спорт, прогулки, физическая работа по дому, биоэнергитические упражнения и т.п.);
- **Эмоциональная разгрузка** (поплакать, поделиться с близкими, заняться любимым делом, творчеством и.т.п.);
- **Методы релаксации** (расслабления) (аутотренинг, медитация, сауна, лекарственные средства и т.п.);
- **Психологические методы** (самовнушение путем переоценки значимости ситуации, сравнения себя с другими, поиска хорошего в плохом и др.).

Тема: **«Характер»**

Характер – совокупность индивидуально-своеобразных психических свойств, которые проявляются у личности в типичных условиях и выражаются в присущих ей способах деятельности.

Характер и темперамент: что между ними общего, чем они отличаются?

Темперамент является врожденным и лежит в основе характера, являясь его фундаментом, но характер более социально обусловлен.

Характер проявляется в типичных условиях, а темперамент – в условиях скорее экстремальных, нестандартных.

В словаре русского языка Ожегова около 1300 слов, обозначающих качества личности.

Все ли они являются чертами характера конкретного человека?

Чертами характера являются только устойчивые особенности личности, которые складываются и проявляются в деятельности и обуславливают типичные для человека способы поведения.

Классификация черт характера

1. **Интеллектуальные**

   (рассудительность, сообразительность, эрудированность, наблюдательность)

2. **Волевые**

   (настойчивость, целеустремленность, самообладание, дисциплинированность)

3. **Эмоциональные**

   (живость, эмоциональность, импульсивность, вспыльчивость)

4. **Нравственные**

   (доброта, тактичность, честность, эгоизм)

Классификация черт характера

Характер можно описать через отношения к:

- себе
  (эгоизм, себялюбие, тщеславие, самооценка)
- другим людям
  (эгоизм, доброжелательность, альтруизм)
- делу
  (ответственность, дисциплинированность)
- вещам
  (аккуратность, бережливость)

….