

ЭТИКА И ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ

***Особенности психических
процессов
Характер***

Тема: «**Особенности
психических процессов**»

К психическим процессам относят:

Ощущение

Мышление

Внимание

Речь

Восприятие

Память

Эмоции

Воображение

Особенности психических процессов

Развитие психических процессов продолжается в течение всей жизни, но

18-35 лет – возраст интенсивного развития психических процессов

Особенности 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 геноипе 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

- произвольная
- непроизвольная

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.

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:

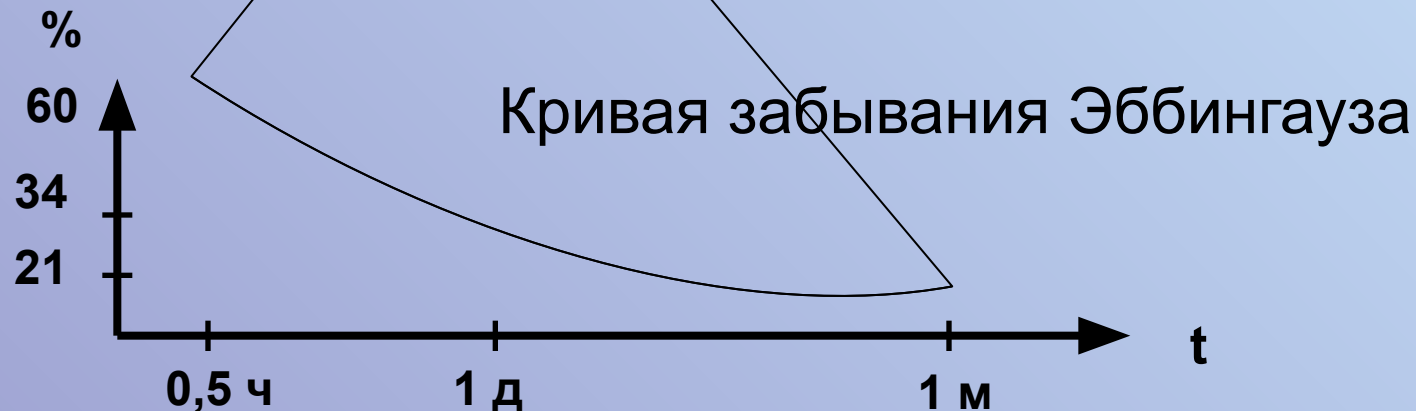
Способ запоминания

- ψ **Механическая память (зубрежка)**
- ψ **Логическая память**
- ψ **Образная память**
- ψ **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

Особенности психических процессов

Тема: «Мышление»

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

Мышление

Мышление

Формы мышления

Понятие
Суждение
Умозаключение

Мыслительные операции

Анализ
Синтез
Обобщение
Сравнение
Абстрагирование
Классификация

Виды мышления

Практическое

Теоретическое

Наглядно-
действенное

Наглядно-
образное

Образное

Понятийное

Конвергентное

Дивергентное

Формы мышления:

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

Студент – учащийся вуза



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

```
graph TD; A[Виды мышления] --> B[Практическое]; A --> C[Теоретическое];
```

Практическое

- Наглядно-действенное;
- Наглядно-образное.

Разрешение частных
конкретных задач

Теоретическое

- Образное;
- Понятийное.

Нахождение общих
закономерностей

Виды мышления

Конвергентное

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

Дивергентное (творческое)

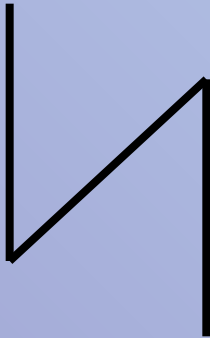
Поиск решений по всем возможным направлениям, с тем, чтобы рассмотреть как можно больше вариантов

«Я не ищу, я нахожу» (Пикассо)

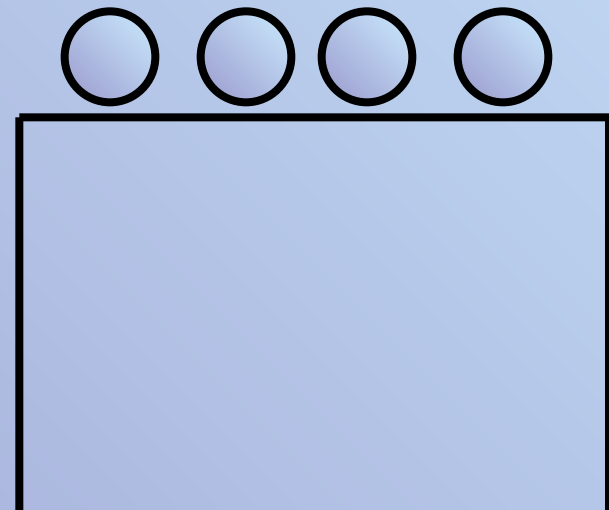
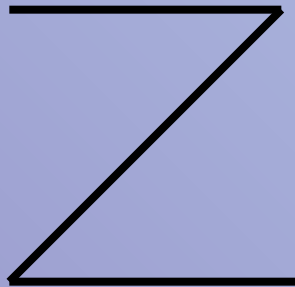
Дополните рисунок:

Что изображено:

А.



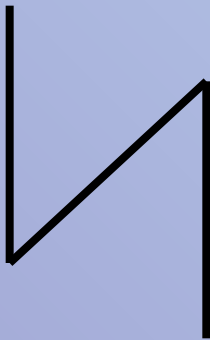
Б.



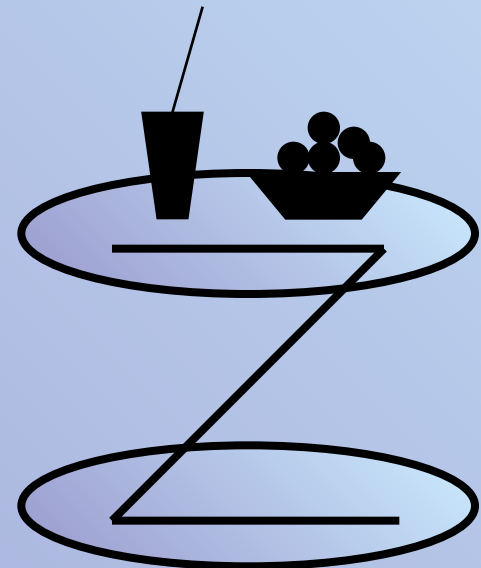
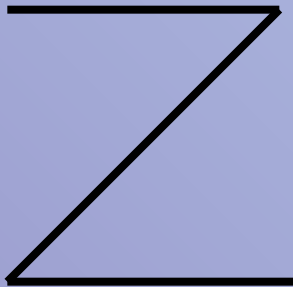
«Я не ищу, я нахожу» (Пикассо)

Дополните рисунок:

А.



Б.



Особенности психических процессов

Тема: «Внимание»

Внимание –

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

Внимание



Виды внимания

Свойства
внимания

Непроизвольное
Произвольное
Послепроизвольное

Устойчивость
Сосредоточенность
Переключаемость
Распределение
Объем

Виды внимания:

Непроизвольное

- **вызывается интенсивным, контрастным, эмоционально-окрашенным или лично-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.

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.

Внимание

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.

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.

Особенности психических процессов

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 по знаку (положительные, отрицательные, нейтральные) и виду (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:**

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

....