

**Психические процессы,
важные для
профессионального
самоопределения**

Понятие психических процессов

- Психические процессы- основа всей жизнедеятельности человека.
- Психические процессы тесно взаимосвязаны и сливаются в один процесс психики.
- Взаимосвязь психических процессов заключается в том, что восприятие невозможно без ощущений, память без восприятия, а внимание без мышления.
- К психическим процессам относятся: ощущение, восприятие, представление, воображение, внимание, память, мышление.

Ощущение

- это отражение отдельных свойств предметов, непосредственно воздействующих на органы чувств

Виды ощущений

Зрительные (цвет, величина, конструкция и т.д.)

Слуховые (речь, звуки, шумы)

Вибрационные (колебания упругой среды)

Обонятельные (запахи)

Вкусовые (кислое, сладкое, горькое, соленое)

Кожные (прикосновение, температура, боль)

Статические (положение тела в пространстве)

Кинетические (координация и контроль движения)

Органические (голод, жажда, общее самочувствие)

Восприятие

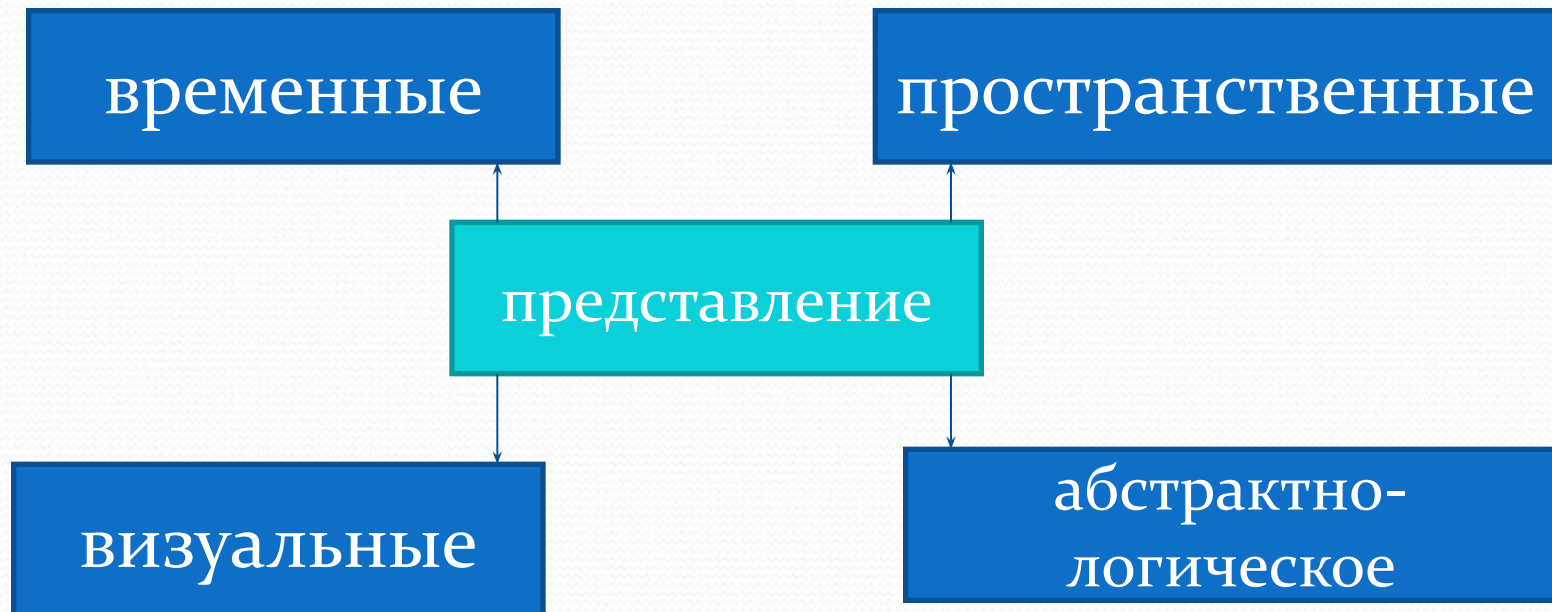
– отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей при непосредственном воздействии их на органы чувств

Виды восприятия: зрительное (рассматривание); слуховое (слушание), осязательное (ощупывание); вкусовое; обонятельное.

Специалисты по окраске тканей различают до 60 оттенков черного цвета. Сталевар по слабым цветовым оттенкам расплавленной стали определяют ее температуру и количество примесей. Летчики и автотехники по звуку определяют частоту вращения двигателя. Никакой прибор не может распознать вкус и аромат продукта (кофе, чая, вин, духов и т.д.).

Представление

- наглядный образ предмета или явления, возникающий на основе прошлого опыта путем воспроизведения в памяти или воображении



Память

– способность к
закреплению,
сохранению и
последующему
воспроизведению
прошлого опыта.

Основные процессы:

запоминание

сохранение

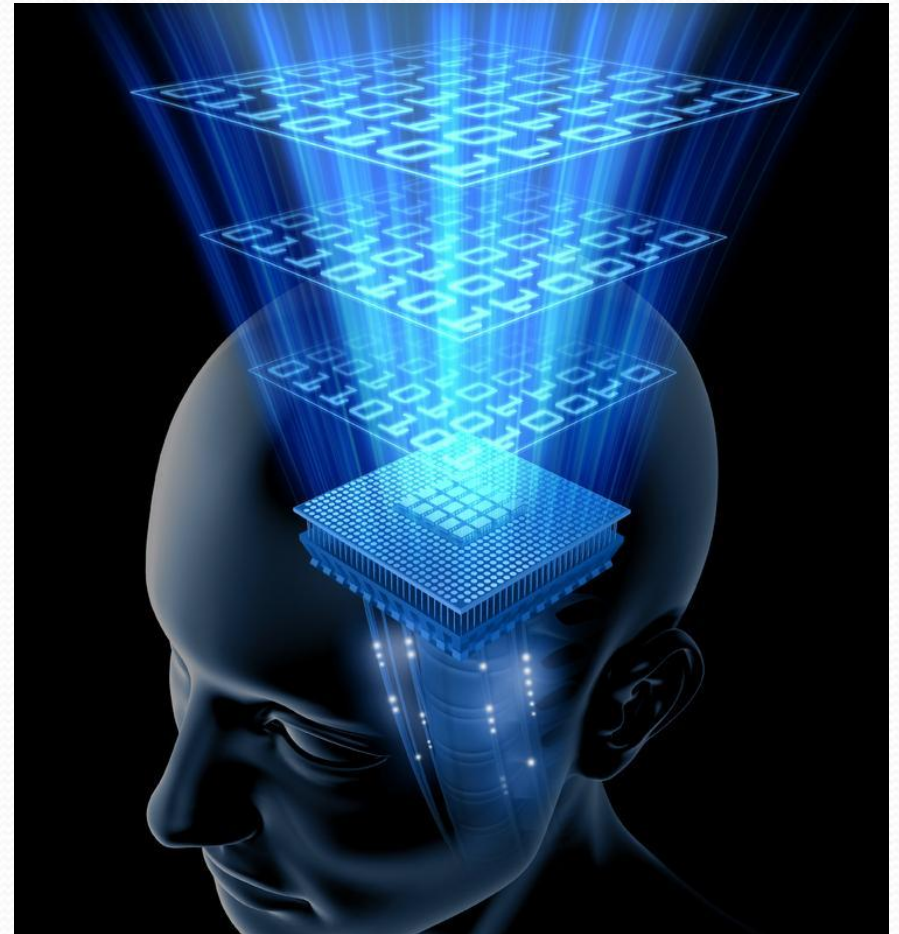
забывание

восстановление



Виды памяти

- Произвольная
- Непроизвольная
- Кратковременная
- Оперативная
- Долговременная
- Тактильная (осязательная)
- Слуховая
- Зрительная
- Эмоциональная
- Двигательная
- Словесная
- Образная

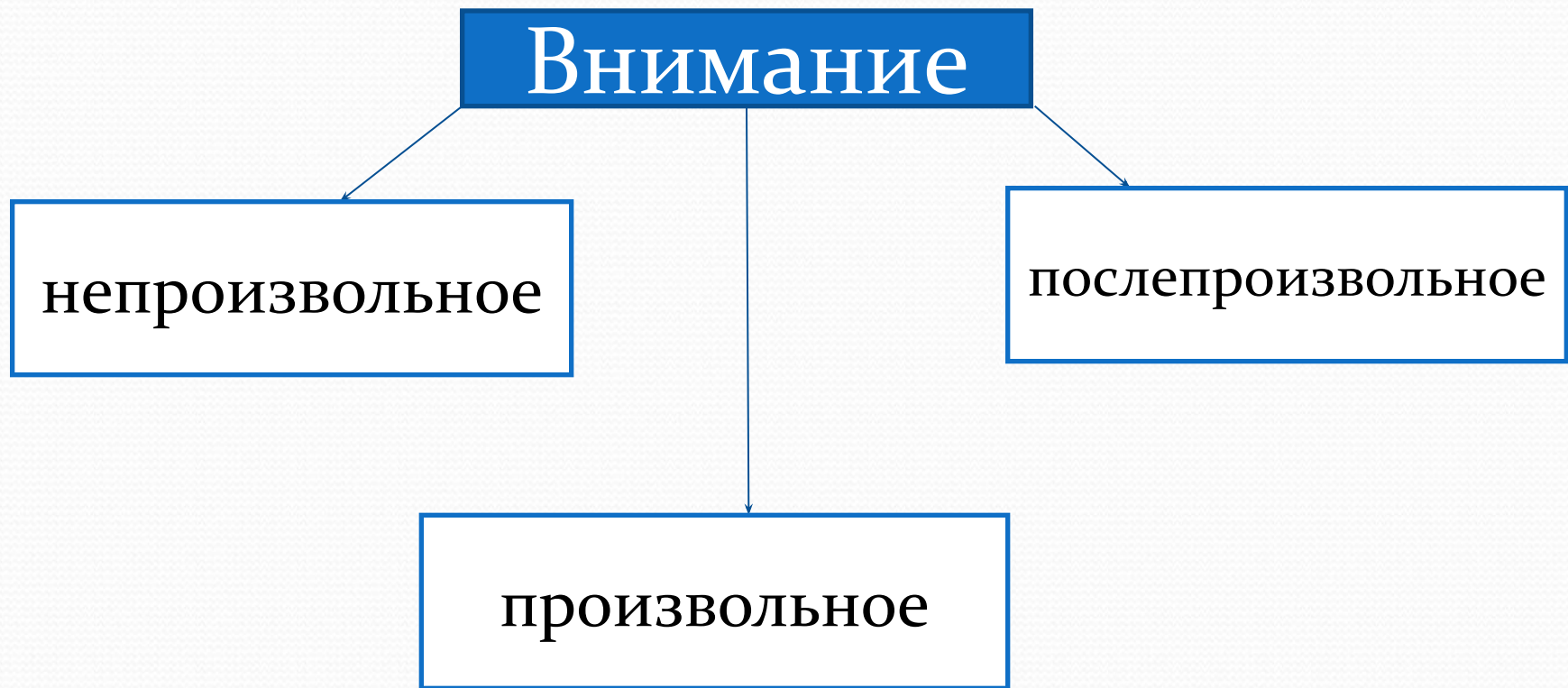


Развитие памяти

- Память развивается в процессе деятельности, требующей запоминание
- Лучше запоминается то, что связано с интересами личности
- Чем активнее и самостоятельнее человек, тем лучше развивается вид памяти, необходимый для его деятельности
- Логическая связь мыслей способствует запоминанию

Внимание

-направленность и сосредоточение сознания человека на определенным объекте



Характеристики ВНИМАНИЯ

- Переключение – намеренный перенос внимания с одного объекта на другой (воспитатель, следователь, продавец, учитель, водитель и др.)
- Объем – количество охватываемых одновременно объектов (машинистка, диктор, экономист, агроном, оператор)
- Устойчивость – длительное сосредоточение внимания на объекте (швея, художник, конструктор, фрезеровщик и др.)
- Концентрация – степень сосредоточенности на объекте (микробиолог, хирург, скульптор, часовой мастер, токарь и др.)
- Распределение – способность удерживать в сфере внимания одновременно несколько объектов; выполнять несколько различных видов деятельности (оператор, педагог, водитель, наладчик и др.)

Развитие внимательности

- Приучаться работать в разнообразных условиях, не поддаваясь влиянию отвлекающих факторов, уметь сконцентрировать внимание
- Всегда выполнять работу активно, ответственно, сосредоточенно
- Браться за интересную, трудную, но посильную работу
- Тренировать профессиональное внимание
- Повышать устойчивость внимания
- Тренировать внимание так, чтобы удерживать в поле деятельности одновременно несколько объектов и при этом сохранять высокий темп работы
- Уметь переключать внимание, чередуя вид деятельности или её цели

Мышление

– процесс отражения действительности, высшая форма творческой активности человека

Виды мышления

```
graph TD; A[Виды мышления] --> B[Предметно-действенное]; A --> C[Словесно-логическое]; A --> D[Наглядно-образное];
```

Предметно-действенное

Словесно-логическое

Наглядно-образное

Мыслительные операции

- Анализ - мысленное разделение предметов и явлений на части или свойства
- Синтез – мысленное объединение частей или явлений в единое целое
- Сравнение – сопоставление предметов и явлений, нахождение сходства и различий между ними
- Абстрагирование – выделение одних признаков и отвлечение от других (осуществляется на основе анализа)
- Обобщение – мысленное объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам

Вопросы для повторения

- Охарактеризуйте известные вам виды воображения и восприятия. Как учитывать их при выборе профессии?
- Что такое представление? Для каких профессий необходимо развитое представление?
- Какие свойства внимания вы считаете необходимыми для избираемой вами профессии?
- Приведите примеры профессий, предъявляющих повышенные требования к образной или словесной памяти.
- Приведите примеры профессий, предъявляющих повышенные требования к практическому, образному и логическому мышлению.