

# ***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,  $7 \pm 2$  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 ( $\infty$ )** - память, способная хранить информацию в течении неограниченного срока

- с произвольным доступом
- без произвольного доступа

## Способы управления памятью

Эффективность запоминания зависит от следующих факторов:

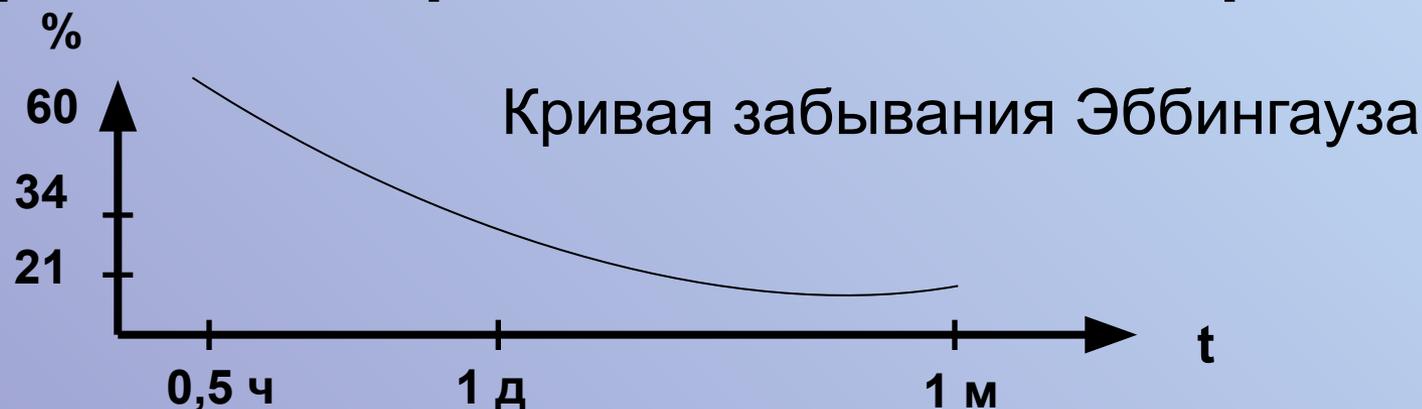
Способ запоминания

- 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)

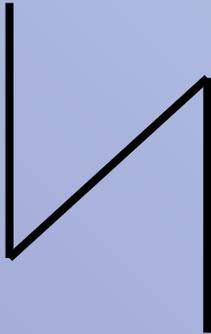
Поиск решений по всем возможным направлениям, с тем, чтобы рассмотреть как можно больше вариантов

«Я не ищу, я нахожу» (Пикассо)

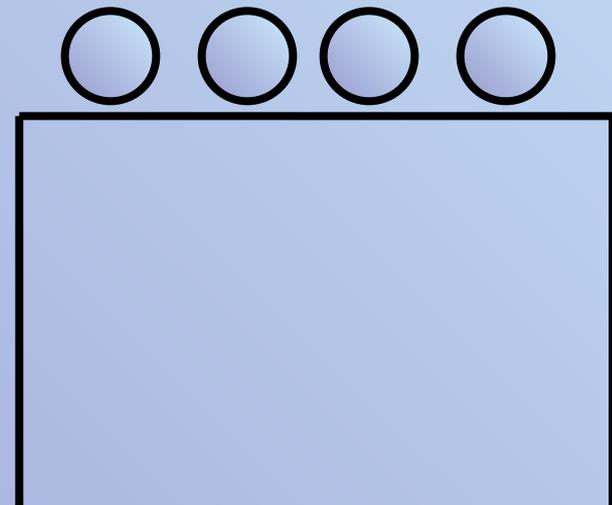
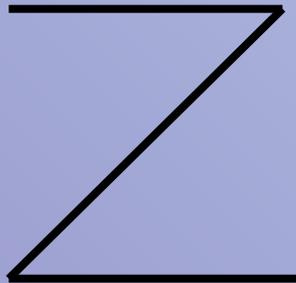
Дополните рисунок:

Что изображено:

А.



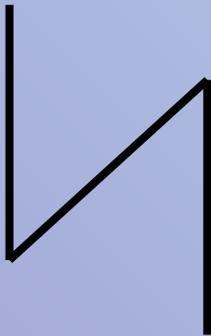
Б.



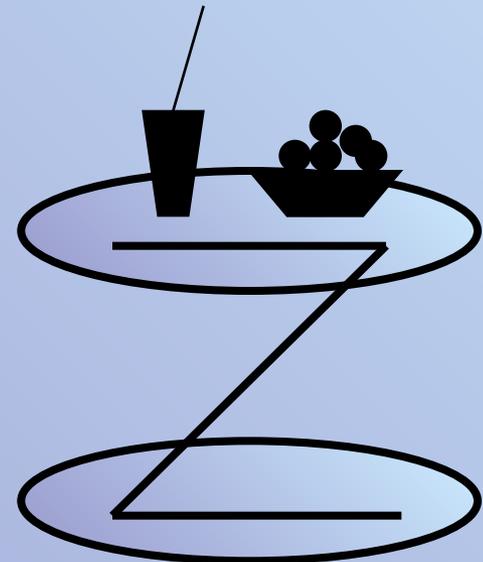
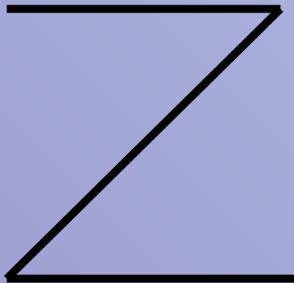
«Я не ищу, я нахожу» (Пикассо)

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.

## 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)

....