

Уважаемый студент! Выполнение заданий строго обязательно!

МДК.02.02 Психология и этика профессиональной деятельности
Группа ООП 3/1
Дата 09.11.2022г.
Преподаватель: Сидорук Л.Б.

ЛЕКЦИЯ

Тема: Психические процессы и состояния, их роль в профессиональной деятельности

План

1. Память человека, ее роль в профессиональной деятельности
2. Мышление и речь
3. Воображение

Цели занятия: познакомиться с типами и видами памяти, мышления, воображения; установить роль памяти, мышления и речи, воображения в профессиональной деятельности менеджера; развивать собственные психические процессы.

Литература

1. Леонов Н.И. Психология общения: учеб. пособие для СПО/ Н.И. Леонов.- 5-е изд., пер. и доп.- М.: Издательство Юрайт, 2019. – 193с.- (Серия: Профессиональное образование)
2. Волкогонова, А.Т. Управленческая психология : учеб. пособие для студ. СПО / А. Т. Волкогонова, А. Т. Зуб. - М.: Форум - ИНФРА-М, 2018.- 352 с. - (Профессиональное образование). – Гриф
3. Основы этики и психологии профессиональной деятельности: учебник для средних профессиональных учебных заведений.-3-е изд., стереотипное. Шеламова Г.М. М., «Академия», 2017.
4. Деловая культура и психология общения: Учебное пособие для среднего профессионального образования. Шеламова Г.М. М., «Академия», 2013.
5. Деловая культура взаимодействия. Шеламова Г.М. М., «Академия», 2016.

1. Память человека, ее роль в профессиональной деятельности

В деятельности специалиста организации общественного питания, где ведущим является коммуникативный процесс, получение информации и ее запоминание являются той основой, на которой строятся все практические действия. Память представляет собой сложный психический процесс, включающий в себя:

- 1) запоминание предметов, явлений, лиц, действий, мыслей, информации и т. д.;
- 2) сохранение в памяти того, что было запомнено;
- 3) узнавание при повторном восприятии и воспроизведение запомненного. Физической основой памяти являются следы нервных процессов, сохраняющихся в коре больших полушарий головного мозга.

Воздействие среды на мозг человека осуществляется или путем непосредственного воздействия предметов и явлений на органы его чувств, или же опосредованно через слово: рассказ, описание и т. д.

Память - это интегративный психический процесс, охватывающий результаты ощущений, восприятия и мышления.

Одной из первых психологических теорий памяти, не потерявшей своего научного значения до настоящего времени, была ассоциативная теория, согласно которой запоминание обусловлено образованием в психике устойчивых связей (ассоциаций).

Различают четыре типа памяти.

Наглядно-образная память проявляется в запоминании, сохранении и воспроизведении зрительных, слуховых, вкусовых, температурных и т.п. образов. Это может быть зрительное представление объекта наблюдения, собеседника, участка местности, знания, процесса общения и т. д. Наглядно-образная память имеет большое значение в учебной и творческой деятельности человека.

Словесно-логическая память выражается в запоминании и воспроизведении мыслей. Этот тип памяти тесно связан с речью, так как любая мысль обязательно выражается словами. Особенности этого типа памяти учитываются в процессе обучения. Чтобы запоминание было более эффективным, используются образная речь и интонация.

Двигательная память зависит от мышечных ощущений, от возбуждения и торможения соответствующих проводящих путей и нервных клеток.

Эмоциональная память - это память на эмоциональные состояния, имевшие место в прошлом. Как правило, яркие эмоциональные образы быстро запоминаются и легко воспроизводятся. Отличительной особенностью эмоциональной памяти являются широта общения и глубина проникновения в сущность пережитого когда-то чувства. Свойства эмоциональной памяти зависят от особенностей работы органов чувств.

Необходимо учитывать, что одни люди при запоминании материала пользуются преимущественно зрительными представлениями, другие - слуховыми, третьи - двигательными. Однако не следует думать, что для человека, у которого преобладают определенного вида представления, недоступны другие виды.

Различают следующие виды памяти: зрительную, слуховую, двигательную и смешанную. В соответствии с этим менеджер должен представлять, какой вид памяти присущ ему самому, а также людям, с которыми ему придется работать. Это необходимо для того, чтобы при восприятии и

описании событий вносить соответствующие коррективы для принятия правильного решения.

Протекание процессов запоминания, сохранения и последующего воспроизведения определяется тем, какое место занимает данная информация в деятельности субъекта, какова ее значимость, что он делает с этой информацией. Наиболее продуктивно запоминается материал, связанный с целью деятельности, с ее основным содержанием. В этих случаях даже произвольное запоминание может быть более продуктивным, чем произвольное. Система приемов и средств, которые использует человек для совершенствования своей памяти, в частности, для лучшего запоминания, сохранения и воспроизведения материала называется мнемотехникой.

Следует учитывать влияние эмоций на процесс запоминания. Оно будет более продуктивным, если восприятие осуществляется на фоне повышенных эмоциональных состояний. Когда явление и событие затрагивают чувства, то мыслительная деятельность человека будет более активна, заставляя неоднократно возвращаться к пережитому.

Забывание представляет собой процесс, противоположный запечатлению и сохранению. Забывание — явление физиологически вполне нормальное. Если бы вся информация, накапливаемая в памяти, одновременно всплывала в сознании человека, то практически было бы невозможно продуктивное мышление. Только усилием воли люди каждый раз извлекают из долговременной памяти лишь ту часть информации, которая необходима для выполнения данного вида деятельности.

Если человек явно осознает, что запоминаемый материал решает успех важной операции, то установка на прочное запоминание формулируется легко. Отсюда следует вывод: запоминаемый материал должен быть классифицирован по степени важности,

В профессиональной деятельности целесообразно запоминать воспринимаемую информацию по плану:

- 1) основная мысль (осмысливание запоминаемого);
- 2) факты и события (что, когда и где происходит);
- 3) причины происходящих событий;
- 4) выводы и источник информации.

Память развивается и совершенствуется в течение всей жизни человека. На нее влияют развитие нервной системы человека, условия воспитания и обучения, выполняемая деятельность. При этом развитие происходит как количественно, так и качественно. В зависимости от подъемов и спадов уровней интеллектуальных функций происходят подъемы и спады в памяти человека.

Исследованиями установлено, что в возрасте от 18 до 25 лет память обычно улучшается, до 45 лет сохраняется на одном и том же уровне, затем постепенно начинает ослабевать. Однако если люди вовлечены в активную деятельность, то этот спад может быть малозаметен. Если по роду деятельности человеку приходится постоянно что-то запоминать, то память не только не деградирует, а, наоборот, развивается.

Бывают случаи провалов памяти (амнезии), когда из сознания выпадают события, заполняющие определенный отрезок времени. Провалы памяти могут наступить, в частности, после полученной травмы или обморочного состояния.

Воспоминание и припоминание не являются процессами, изолированными друг от друга. Между ними существует двухсторонняя взаимная связь. Припоминание является, с одной стороны, предпосылкой воспроизведения, а с другой — оно оказывается его результатом. Припоминание совершается в процессе воспроизведения, в ходе рассказа.

Известно, что люди легко и быстро забывают сведения, которыми они в повседневной жизни редко пользуются, не освежают в памяти, не воспроизводят часто. В практике наблюдаются случаи, когда и многократно воспроизводившиеся материалы вдруг забываются и, несмотря на усилия человека, не припоминаются сразу. Подобные «осечки» памяти не являются отклонением от нормы, ибо они довольно часто, а иногда и быстро проходят.

Можно рекомендовать следующие приемы развития памяти:

1. Повторение заученного. Менеджер должен периодически освежать в памяти все, что было им усвоено в процессе деятельности (перечитывать и перелистывать источники, продумывать полученную информацию и т. д.).

2. Целенаправленные упражнения. Все виды памяти можно развить путем специальных упражнений: а) заучивание цифрового материала; б) заучивание прозы и стихов; в) запоминание образов.

3. Тренировка наблюдательности. Чтобы запомнить увиденное, надо развивать наблюдательность. Она способствует улучшению непроизвольного запоминания. Для этой цели можно рекомендовать регулярные упражнения по обдумыванию и запоминанию того, что имело место за день, неделю, месяц и т. д.

Память является важнейшей функцией интеллекта. Поэтому каждый человек, особенно работник умственного труда, должен соблюдать гигиену памяти. В этом отношении можно рекомендовать следующее:

1. при утомлении нельзя постоянно «взбадривать» себя тонизирующими напитками (чай, кофе, алкоголь). Вред этих «взбадриваний» заключается в том, что, избавляя себя от чувства усталости, человек не снимает утомления, а длительное «взбадривание» приводит к нервным расстройствам;

2. при интенсивной умственной работе (чтение, составление документов, подготовка к важным совещаниям, мероприятиям) целесообразно через 40—45 минут делать небольшие перерывы в работе на 10—12 минут. Необходимы также продуманная организация рабочего дня и полноценный сон;

3. существенное значение для памяти имеет правильное питание не реже трех раз в день при обязательном употреблении жиров и углеводов.

Память — это та основа, на которой базируется любая профессиональная деятельность. Менеджер должен обладать хорошей памятью.

2. Мышление и речь

Профессиональная деятельность постоянно связана с решением самых разнообразных задач. Для этого надо мыслить.

Мышлением называется процесс отражения в сознании человека сущности, закономерных связей и отношений между вещами и явлениями природы и общества. Мышление протекает на языковой основе. Слова создают необходимую материальную оболочку мысли. Чем лучше продумана какая-либо мысль, тем яснее она выражается в словах, и, наоборот, чем четче словесная формулировка, тем глубже мысль.

В современной психологии выделяют в основном три вида мышления:

- 1) наглядно-действенное;
- 2) наглядно-образное;
- 3) отвлеченное (теоретическое) мышление.

Наглядно-действенное (предметное) мышление проявляется в практической жизни человека. Оно сопутствует ему на всех ступенях развития: человек как бы физически «руками» анализирует и синтезирует объекты своей деятельности, свое поведение. Обращение к собеседнику, следование примеру, показ действий или рассказ о них всегда связаны с наглядно-действенным мышлением. Развитие такого вида мышления очень важно для исполнения двигательной или операторской деятельности менеджера.

Наглядно-образное мышление выступает в ситуациях, когда человек начинает мыслить наглядными образами, возникшими раньше. Например, обдумывая маршрут движения к цели по городу, человек в наглядных образах представляет себе все возможные пути движения. Он анализирует каждый из них и, сравнивая протяженность, напряженность движения транспорта и пешеходов в определенные часы, мысленно решает проблемную задачу. Чем больше и подробнее сведения о данном городе, микрорайоне, улице, доме, квартире, тем ярче перед человеком будут проявляться образы ситуаций, тем более правильное он сможет принять решение.

Отвлеченное (теоретическое) мышление выступает наиболее ярко там, где для совершения мысленных операций требуется использовать абстрактные понятия, теоретические знания. Такое мышление осуществляется главным образом на основе логических рассуждений. Это мышление помогает менеджеру уяснить сложные категории общественных наук и оперировать ими в процессе общения.

В практической деятельности ни один человек, естественно, не пользуется каким-то видом мышления в «чистой форме», менеджеры в этом не являются исключением.

Мышление и речь человека развиваются и проявляются в единстве. В любом виде мышления обнаруживается роль речи, которая есть непосредственная действительность мысли. Слова являются средством образования и выражения понятий, суждений, отражения предметов, явлений в сознании.

Содержание и форма речи человека зависят от его профессии, опыта, темперамента, характера, способностей, интересов, состояний и т. д. С помощью речи люди общаются между собой, передают знания, влияют друг на друга и воздействуют на себя.

Речь в деятельности менеджера выступает как носитель информации и как средство воздействия. Воздействие при помощи речи бывает разных типов: воздействие человека на человека, человека на группу лиц, человека на аудиторию и др. Речевая деятельность представителя бизнеса - это главным образом воздействие человека на человека и человека на группу.

Речевую деятельность специалиста можно классифицировать как речь устную и письменную, внутреннюю и внешнюю, диалогическую и монологическую, обыденную и профессиональную, подготовленную и неподготовленную.

Устная речь является главным инструментом общения. С ее помощью непосредственно осуществляется коммуникативная и управленческая деятельность. Для устной речи важно, чтобы собеседники слышали и видели друг друга. У человека, который слушает собеседника, не видя его, восприятие резко снижается.

Письменная речь характеризуется отсутствием собеседника и не зависит от реальной обстановки. Менеджер, приступая к составлению различных документов (меню, справок, отчетов, протоколов и т. п.) ищет и находит языковые средства для выражения результатов своего мышления. Письменная речь должна быть грамматически правильно сформулирована. Для деловых бумаг письменная речь должна быть обусловлена лаконичными фразами, точными понятиями и соответствующей терминологией. Профессионал должен хорошо владеть различными стилями русского языка.

Внутренняя речь служит для воспроизведения в сознании людей различных образов, отражающихся в поведении человека (в мимике, походке и т. д.). Бесконтрольное возникновение образов у одного из собеседников дает другому (а тем более внимательному наблюдателю) объективные данные для определенных рассуждений. Бизнесмен должен обязательно научиться управлять своей внутренней речью.

Внешняя речь - это по существу обычная устная или письменная речь. Она генерируется спонтанно, однако в ряде случаев ей предшествует этап внутренней речи.

Разновидностью устной речи является диалогическая речь. Семантика ее зависит от того, как воспринимается сказанное собеседником. Одно и то же слово, фраза могут произноситься по-разному и означать приказ, просьбу, дружеское замечание, порицание, выговор и т. п.

В самых разнообразных формах: выступления перед аудиторией, чтение вслух, устный отчет и т. д. - может быть представлена специалистом монологическая речь. Овладение техникой монологической речи предполагает усвоение основ ораторского искусства.

Живое общение людей осуществляет обыденная речь. Она очень выразительна, понятна. Большое значение здесь имеют интонация и акцент. На людей большое влияние оказывают нормы речевой коммуникации, поэтому, овладевая искусством обыденной речи, нужно внимательно отнестись к грамматике и стилистике языка. Особенно это важно при работе с представителями интеллигенции.

Профессиональная речь требует определенного образования. Этот вид речи характерен для общения специалистов, в том числе и менеджеров. Большую роль в этом деле играют различные аспекты профессиональной речи: лексикон, произношение терминов и специальных фраз, логика высказывания и т.д.

В деятельности менеджера подготовленная речь употребляется повсеместно: заготовленные ответы на вопросы, выступления на собраниях, заранее продуманный монолог в беседе, на деловых встречах и т.д. Предварительная работа над содержанием и формой предстоящей речевой коммуникации важна и необходима. Вместе с тем постоянная приверженность к заранее разработанному тексту сковывает творческое мышление специалиста, делает его догматичным. Поэтому наряду с тщательной подготовкой высказываний ему нужно предусматривать и импровизацию.

3. Воображение

Образы, которыми оперирует человек, включают в себя не только воспринятые ранее предметы и явления. Содержанием образов может стать и то, что он никогда не воспринимал непосредственно: картины далекого прошлого или будущего; места, где он никогда не был и не будет; существа, которых нет, не только на Земле, но и вообще во Вселенной. Образы позволяют человеку выйти за пределы реального мира во времени и пространстве. Именно эти образы, преобразующие, видоизменяющие человеческий опыт, являются основной характеристикой *воображения*.

Воображение как основа всякой творческой деятельности одинаково проявляется решительно во всех сторонах культурной жизни, делая возможным художественное, научное и техническое творчество.

Посредством ощущений, восприятия и мышления человек отражает реальные свойства объектов окружающей действительности и поступает в соответствии с ними в конкретной ситуации. Посредством памяти он использует свой прошлый опыт. Но поведение человека может определяться не только актуальными или прошлыми свойствами ситуации, но и теми, которые могут быть ей присущи в будущем. Благодаря такой способности в человеческом сознании возникают образы объектов, которые в данный момент не существуют, но впоследствии могут быть воплощены в конкретные объекты. Способность отражать будущее и действовать согласно ожидаемой, т.е. воображаемой, ситуации характерна только для человека.

Воображение — познавательный процесс отражения будущего путем создания новых образов на основе переработки образов восприятия, мышления и представлений, полученных в предшествующем опыте.

Посредством воображения создаются образы, никогда в целом не принимавшиеся человеком в действительности. Сущность воображения заключается в преобразовании мира. Этим определяется важнейшая роль воображения в развитии человека как действующего субъекта.

Воображение может влиять на силу эмоций и чувств, испытываемых человеком. Например, люди часто переживают чувство тревоги, беспокойства по поводу только воображаемых, а не реальных событий. Изменение образа воображения может снизить уровень тревожности, снять напряжение. Представление переживаний другого человека помогает формированию и проявлению по отношению к нему чувства эмпатии, сопереживания.

Воображение является значимым фактором, влияющим на развитие личности. Идеалы как воображаемый образ, которому человек хочет подражать или к которому стремится, служат образцами для организации его жизнедеятельности, личностного и нравственного развития.

Существуют различные виды воображения. По степени активности воображение может быть пассивным и активным. Пассивное воображение не стимулирует человека к активным действиям. Он удовлетворяется созданными образами и не стремится реализовать их в действительности или рисует образы, которые в принципе не могут быть реализованы.

Активное воображение - это создание образов, которые впоследствии реализуются в практических действиях и продуктах деятельности. Иногда это требует от человека больших усилий и значительных затрат времени. Активное воображение повышает творческое содержание и эффективность трудовой и других видов деятельности.

Продуктивным называют воображение, в образах которого имеется много нового (элементов фантазии). Продукты такого воображения обычно ни на что не похожи или очень мало похожи на то, что уже известно.

Репродуктивное — это воображение, в продуктах которого имеется немало уже известного, хотя есть и отдельные элементы нового. Таким, например, является воображение начинающего поэта, писателя, инженера, художника, которые поначалу создают свои творения по известным образцам, тем самым, обучаясь профессиональному мастерству.

Контрольные вопросы

1. Что такое память?
2. Какие типы и виды памяти существуют?
3. Каковы виды и особенности запоминания?
4. Для чего необходимо соблюдать гигиену памяти?
5. Что такое мышление?
6. Какие типы мышления существуют?
7. Что такое речь?

8. Какие виды речи существуют?
9. Что такое воображение?
10. Какие виды воображения существуют?

Домашнее задание

1. Дать ответы на контрольные вопросы
2. Подготовить сообщение о роли одного из психических процессов в профессиональной деятельности менеджера (работника организации общественного питания)

Выполненные задания обязательно подписать, сфотографировать и фото переслать на электронную почту mikrobio_2021@mail.ua или vk.com/id753427514 09.11.2022г. до 15.00 ч.