

СУТНІСТЬ УВАГИ, УВАЖЛИВОСТІ І СПОСТЕРЕЖЛИВОСТІ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНИХ РИС ОСОБИСТОСТІ

У статті проведений аналіз понять уваги, уважливості і спостережливості. Надані деякі особливості властивостей уваги, на яких треба зробити акценти для успішного розвитку властивостей уваги особистості.

Ключові слова: вага, уважливість, спостережливість, управління увагою.

Розуміння психологічних процесів уваги, уважливості та спостережливості необхідне кожній людині, незалежно від віку і професійної спеціалізації. У сучасній психології феномени уваги поділяють на об'єктивні і суб'єктивні явища, котрі супроводжують акт уваги.

Об'єктивні прояви уваги виявляються на різних рівнях діяльності:

- на рівні поведінки – поза уваги, специфічна міміка, жести, повороти і нахили голови;
- на рівні моторики – це макро- і мікрорухи м'язів тіла та кінцівок, установлювальні рухи органів чуття на об'єкті уваги – очей і т. ін.[1];
- на нейрофізіологічному рівні – активація специфічних відділів головного мозку, стан серцево-судинної системи, особливості дихання.

До **суб'єктивних проявів**, які супроводжують акт уваги відносяться:

- формальні характеристики когнітивного складу свідомості (ясність – невиразність, чіткість – розмитість, жвавість – нерухомість);
- характеристики змісту афективної сфери (зацікавленість – відсутність інтересу, здивування – байдужість і т. ін.);
- характеристики змісту вольової сфери (напруження зусиль – відсутність напруження, активність – пасивність і т. ін.).

Феномен уваги в регуляції поведінки і діяльності людини забезпечує такі ефекти як пильнування, отримання знань, збільшення продуктивності й якості діяльності. У той же час увага, може виступати в якості дезорганізатора діяльності. Прикладом може слугувати руйнування навички при надмірній увазі під час діяльності, смислове перенасичення, котре виникає при надмірній зоровій і слуховій фіксації на слові. У зв'язку з цим, неухважність не завжди розцінюється як негативне явище, а слугує запобіжником, котрий захищає свідомість від інформаційного перевантаження. Особливо це актуально у наш час стрімкого розвитку інформаційних технологій з тотальним засиллям засобів масової інформації та їх постійним тиском на свідомість людини.

Психічні явища існують у вигляді психічних **процесів, властивостей і станів** психіки [4].

Тлумачення **уваги** як **процесу** пов'язане з тим, що будь-яка діяльність, котра супроводжується спрямованістю і зосередженістю на ній уваги людини, розгортається у часі, має початок і кінець. Виникає питання про синхронізацію

уваги з діяльністю, оскільки своєчасна активізація уваги, яка співпадає з початком діяльності і навіть випереджає її, є обов'язковою умовою для ефективної реалізації цілей особистості.

Розглядаючи **увагу** як постійну **властивість особистості**, треба врахувати те, що такі особистісні утворення, як мотиви, цінності, ідеали, еталони, цілі – спрямовують і регулюють увагу людини, наповнюючи її особистісним змістом. З цього приводу Страхов В.І. [7] відмічав, що увага залежить від властивостей особистості, в той же час являє собою базову властивість, котра впливає на розвиток інших властивостей особистості, що виявляються у діяльності та взаємостосунках між людьми.

Як індивідуальна властивість, увага проявляє себе як **уважливість** – риса особистості, яка визначається системою ціннісних орієнтацій і спрямованістю особистості, котрі визначають, до чого і до якою мірою може бути уважна людина.

На думку Комарової Т.К. [5], уважливість має дві форми прояву:

- перша пов'язана з постійною увагою людини до оточуючого середовища, умінням помічати зміни у предметному середовищі і зовнішній ситуації, а також умінням організовувати предметну діяльність та контролювати її виконання. Така уважливість називається об'єктною і виявляється у таких властивостях особистості як спостережливість, допитливість, діловитість і т.ін.;
- друга форма виявляється під час взаємодії людей одне з одним, під час спілкування і носить назву – суб'єктивна уважливість. Вона має моральний зміст і виявляється у вмінні спостерігати і розуміти психічні стани інших. Ідеал уважливості по відношенню до іншої людини передбачає цілий ансамбль особистісних рис, до яких належать чуйність, уміння розуміти настрій іншої людини, бажання прийти на допомогу (подібна уважливість передумова імпатії).

Об'єктивна і суб'єктивна уважливість у кожної людини співіснують у певному співвідношенні.

Увага розглядається не тільки як процес і властивість, але і як **стан психіки** [8].

В залежності від співвідношення внутрішньої зосередженості на діяльності що виконується та її зовнішньому вираженні, розглядають чотири стани уваги:

- дійсна уважливість – стан що характеризує заглибленість у діяльність, котра має виражену зовнішню картину інтенсивної зосередженості (специфічна поза уваги, відсутність зайвих рухів, фіксований погляд і т. ін.);
- дійсна неуважливість – стан, протилежний попередньому стану. При цьому низький рівень зосередження на діяльності співіснує з відповідними зовнішніми проявами (відсутність фіксованої пози, рухова розгальмованість, відсутність візуального контакту і т. ін.);
- уявна уважливість – стан, при якому відволікання від необхідної в даний момент діяльності маскується зовнішніми ознаками уваги. Так звана симуляція уваги;

- уявна неуважливість – стан активного зосередження уваги на діяльності на фоні слабо виражених зовнішніх ознак.

Життєве поняття **уважливості** і **неуважливості** у повсякденному житті використовують з метою загальної оцінки особистості і характеристики її відношення до оточуючої дійсності, себе самої та інших людей.

Неуважна людина не замислюється про причини і наслідки своєї поведінки, не помічає змін обставин і деталей ситуації, а також не враховує психологічний стан оточуючих та свій особистий. Вона діє імпульсивно і механічно, необачливо і безтурботно, нерозсудливо, а часом, і нетактовно. Повна уважливість, навпаки, передбачає продуманість і усвідомлення діяльності на усіх етапах її підготовки і здійснення. Уважна людина планує свої дії і приймає зважені рішення, діє гнучко та ретельно, відповідно до конкретної ситуації, передбачливо, попереджаючи бажання і чітко відчуваючи настрій партнера. Неуважні виявляється в явних помилкових діях і порушеннях етикету. На думку Дормашева Ю.Б. [2], уважність і неуважність – два різних засоби існування цілісного організму у природному та соціальному середовищі. Неуважність ригідна, націлена на результат і спирається на здобутий досвід. Уважність, навпаки, рухлива, орієнтована на процес, що відбувається у теперішній час. Останнє означає максимальне усвідомлення того, що відбувається тут і тепер. Завдяки орієнтуванню на процес, збільшується вірогідність позитивних емоційних переживань, котрі супроводжують діяльність.

Останнім часом зростає інтерес до ще однієї похідної уваги – спостережливості. **Спостережливість** – здібність, котра обумовлена вмінням відмічати суттєві, характерні, навіть ледь помітні властивості предметів і явищ. Передбачає допитливість і здобувається завдяки життєвому досвіду. Її розвиток – важливе завдання формування пізнавальної установки і адекватного сприйняття дійсності.

Актуальність дослідження спостережливості полягає в тому, що вона виявляється частиною професійної компетентності спеціалістів, особливо тих, чия діяльність пов'язана з безпосередньою взаємодією з людьми. Так Родіоною А.А. [6] доведено, що людей з різним рівнем спостережливості характеризують різні індивідуально-психологічні і комунікативні здібності. Зокрема, рівень психологічної спостережливості пов'язаний з такими властивостями особистості як:

- рівень тривожності;
- міра екстраверсії-інтроверсії;
- тип сприйняття;
- тип репрезентативної системи.

Особих з різною мірою розвитку спостережливості відрізняються рівнем комунікативних особливостей:

- ступенем самоконтролю при спілкуванні;
- конфліктністю;
- товариськістю;
- успішністю;

- типом презентації себе при спілкуванні.

За висновками Родіонової А.А. [6], високий ступінь спостережливості є характерним для осіб компанійських, впевнених у собі, соціально сміливих, з високою візуально-комунікативною рефлексією, з домінуючою візуальною системою сприйняття, середнім рівнем тривожності. Їм притаманна активна презентація Я-образу у спілкуванні і підвищена увага до поведінки оточуючих.

Усі індивіди по-різному керують своєю увагою. Це залежить від їх спадкових факторів, характеру, темпераментальних властивостей і виховання. Комусь легше тримати у колі своєї уваги будь-які конкретні речі. Такі індивіди добре запам'ятовують значну кількість речей і людських облич з їх індивідуальними рисами, але в них викликають труднощі спроби узагальнення чи заглиблення у сутність речей. Дехто, навпаки, легко абстрагує факти і занурюється у сутність речей, але доволі часто не може впізнати своїх знайомих, котрих не бачив значний період часу. Зрозуміло, що йдеться про крайні випадки, бо найчастіше кожна людина поєднує у собі ці можливості у різних співвідношеннях.

Феномен уваги має ще один аспект – управління будь-якою людиною це, на самперед, управління її увагою, акцентування і маніпуляції нею. Але це вже тема для іншої розмови.

Надзвичайним виявляється те, що у таку, на перший погляд, просту і незначну функцію розуму – якою є увага, котру тривалий час ігнорувала ортодоксальна наука, включені такі потужні, навіть могутні можливості. Для того щоб розвинути ці можливості потрібно, за словами Будди [3], здійснити “бездоганне пробудження”:

“О, ученики, есть один-единственный и прямой путь, ведущий к очищению сущности, то есть к просветлению ума от всяких заблуждений, к преодолению страха и тревог; путь, который ведет к уничтожению и исчезновению горя и страданий, к освобождению от печалей, к обретению правильной дороги, к осуществлению свободы от заблуждений, к ниббане”.

Цей шлях за Буддою складається з розвитку чотирьох основ уважливості:

- будучи в тілі, ви перебуваєте у спогляданні тіла;
- занурившись у відчуття, ви перебуваєте у спогляданні відчуттів;
- будучи при розумі, ви перебуваєте у спогляданні розуму;
- перебуваючи у об'єктах розуму, ви перебуваєте у спогляданні об'єктів розуму.

Отже, ми прийшли до висновку, розвинена увага – це обов'язкова умова і базис для успішного життя і продуктивного мислення, які б цілі перед собою не ставила конкретна людина. Тому вона включає в себе життєво важливий сенс для кожної людини (не тільки для переконаного буддиста), котра забажає взяти на себе труд оволодіння складним мистецтвом управління увагою. Для тих, хто прагне розвинути приховані резерви і пригнічені внутрішні здібності для отримання внутрішньої сили, з метою найбільш бездоганної реалізації.

Література

1. Воронин Н.А., Строганова Т.А. Исследование латерализованных модулей зрительно-пространственного внимания // Вопр. псих. – 2008, №6. – С. 119-129.
2. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. – 3-е изд., испр. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2002. – 376 с.
3. Ньянапоника-махатхера. Внимательность как средство духовного воспитания. – С.-Пб.: “Ясный Свет”, 2005. – 248 с.
4. Психология внимания / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова. – М.: ЧеРо, Омега-Л, 2005. – 858 с.
5. Психология внимания: Учеб.-метод. пособие / Авт.-сост. Т.К. Комарова. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 124 с.
6. Родионова А.А. Личностные детерминанты психологической наблюдательности: Дис... канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 2001. – 173 с.
7. Страхов В.И. Воспитание внимания у школьников. – М., 1958. – 128 с.
8. Фаликман М.В. Внимание. – М.: Academia, 2006. – 420 с.

В статье проведен анализ понятий внимания, внимательности и наблюдательности. Изложены некоторые особенности свойств внимания, на которых следует сделать акценты для успешного развития свойств внимания личности.

Ключевые слова: внимание, внимательность, наблюдательность, управление вниманием.

In article the of concepts of attention, attentiveness is carried out and Observations. Some of properties of attention are stated, on Which should be made accents for successful development of properties of attention of person.

Keywords: attention, attentiveness, observation, management Attention.

Слюсар І.М.

ЗАСАДИ ПСИХОГІГІЄНИ В ОРГАНАХ ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

В даній статті на основі аналізу динаміки постійних та тимчасових втрат серед особового складу ОВС України обґрунтовано необхідність розробки загальних засад психогігієни в ОВС України. Дано визначення поняттю психогігієни в ОВС, визначено її основні принципи, завдання, рівні впровадження, виділено об'єкт та суб'єкт психогігієни в ОВС.

Ключові слова: психогігієна, принципи, завдання, об'єкт та суб'єкт психогігієни в ОВС України.

На сьогоднішній день вирішення проблеми забезпечення психічного здоров'я працівників органів внутрішніх справ та внутрішніх військ МВС України (далі – працівників ОВС) вбачається шляхом вдосконалення форм та методів