

ТРИВИМІРНИЙ ПРОСТІР ФОРМИ ПСИХІЧНОГО КОНТРОЛЮ РЕАЛЬНОСТІ: УВАГА, УВАЖЛИВІСТЬ І СПОСТЕРЕЖЛИВІСТЬ

У статті проведено аналіз понять увага, уважливність і спостережливність. Розглянуто їх взаємозв'язок і вплив на розвиток і сферу діяльності особистості.

Ключові слова: увага, уважність, спостережливність, керування увагою.

В складні часи соціально-економічних перетворень, котрі відбуваються у нашій державі, створюються умови жорсткої конкуренції, вимагаючи від фахівців не тільки кваліфікації високого рівня, але й гарних адаптаційних можливостей, стресостійкості і вміння правильно розставляти акценти. Проблема психофізіологічного забезпечення фахівця у зв'язку з цим набуває особливого значення. З нашого боку, аналізується становлення фахівця у професіях типу "людина-людина". Психологічна взаємодія у стосунках між суб'єктами міжособистісних взаємин виступає як невід'ємна складова будь-яких видів соціальних взаємодій. У розвитку міжособистісних взаємин і стосунків вагому роль відіграють ряд факторів, серед яких *увага*, та похідні від неї, *уважливність* і *спостережливність* виявляються найбільш значущими. У зв'язку з цим, проблема дослідження *уваги, уважності і спостережливості* особистості як форм психічного контролю реальності і факторів, котрі впливають на формування психологічної взаємодії виявляються важливими і актуальними.

Серед психічних явищ увага займає особливе місце: досі нерозв'язаною залишається суперечка – являє вона собою самостійний процес чи ні. У той же час не викликає сумніву, що увага задіяна у пізнавальних процесах і практичній діяльності. Багатозначність феномена уваги полягає в тому, що її можна розглядати як процес, як властивість і як стан. Увага – це спрямованість і зосередженість свідомості (психічної діяльності) на об'єкті, котра має для особистості стійку або ситуативну значущість. Завдяки спрямованості уваги визначаються інтереси, уподобання і спрямованість особистості. Увага являє собою стан психічної діяльності та є необхідною передумовою успішного набування знань, якості і продуктивності трудової діяльності, а також самовираження особистості.

Трактовка уваги як процесу пов'язана з тим, що будь-яка діяльність, котра супроводжується спрямованістю і зосередженістю на ній свідомості людини, розгортається у часі, має початок і кінець. Виникає питання про синхронізацію уваги з діяльністю, оскільки своєчасна активізація уваги, котра повинна співпадати з початком діяльності і навіть випереджати її, обов'язкова для ефективної реалізації цілей діяльності людини [4].

"Уважливність" і "спостережливність", як похідні від поняття «увага», надають їй більш глибокого змісту, сутності і забарвлення. Якщо розглядати увагу як вибірку спрямованість сприйняття на той чи інший об'єкт, то уважливність пов'язана з розвитком властивостей уваги: об'ємом, зосередженістю, стій-

кістю, розподілом [2]. Лазурський А.Ф., одним з перших у радянській психології, розглядав поняття уважливості і включив його у більш широке поняття “альтруїзм”. Створюючи свою *концепцію особистості*, він виділяє тип “альтруїстів” при визначенні якого надається визначення уважливості як властивості особистості, притаманне цьому типу людей, де в якості основної типологічної особливості виділяється наявність у них емоційно-вольового комплексу, котрий опосередковує їх інтелектуальне життя [1]. Страхов В.І. у свою чергу відмічав, що увага похідна від властивостей особистості й, разом з тим, являє собою базову властивість, котра впливає на формування інших властивостей особистості, котрі проявляються у діяльності і взаєминах людей. Як властивість особистості увага проявляє себе як уважливість, що являє собою особистісну рису, у свою чергу визначаючи стосовно чого та якою мірою може бути уважною людина [6].

Згідно з поглядами Т.К. Комарової *уважливість* має дві форми прояву:

1. Перша форма пов'язана з постійною увагою людини до оточуючого середовища, вмінням помічати зміни в оточуючому середовищі і зовнішніх ситуаціях, умінням організувати предметну діяльність і контролювати її виконання. Вона називається *об'єктною уважливістю* і виявляється в таких властивостях особистості як спостережливість, допитливість і діловитість.
2. Друга форма виявляється у взаєминах людей одне з одним при спілкуванні і носить назву *суб'єктна уважність*. Вона має етичне насичення і виявляється у вмінні спостерігати і розуміти психічні стани людей. Поглиблена уважливість межує з емпатією – усвідомленим співчуттям поточному емоційному стану іншої людини [4].

Співвідношення об'єктної і суб'єктної уважливості індивідуальне у кожній людині. Як правило, одна з них переважає над іншою. Імовірно це залежить від уроджених особливостей кожного індивіду, і впливає на подальшу динаміку розвитку особистісних рис і вибору уподобань, у тому числі відіграє роль при виборі майбутньої професії [5]. Тобто, відповідно до об'єктів праці, індивіди з *об'єктною уважливістю* нададуть перевагу професіям типу: “людина – жива природа”, “людина – техніка”, “людина – знакова система”, “людина – художній образ”. У свою чергу, ті, у кого наявна *суб'єктна уважливість*, цілком логічно зацікавлені у професії типу “людина-людина”.

Ще одна характеристика уважливості – *співвідношення у діяльності видів уваги*. Коли над мимовільною увагою переважають довільна і післядовільна, мова йде про вольову, цілеспрямовану людину, котра ясно усвідомлює свої цілі, що і навіщо їй потрібно. У цьому випадку недоліки на рівні окремих якостей уваги компенсуються. Переважання мимовільної уваги свідчить про те, що вольова регуляція мінімальна, цей тип уваги особистості може бути охарактеризований як розсіяний, відмінною ознакою якого є перестрибування з одного зовнішнього об'єкта на інший.

Уважливість і неуважливість – два якісно відмінних засоби існування цілісного організму у природному і соціальному середовищах. Кількісна різниця полягає у об'ємах інформації, що поступає і перероблюється. Відповідні

стани включають в себе не тільки когнітивний, але й афективний компонент і проявляються на рівні взаємодії суб'єкта з природним і, особливо, соціальним оточенням. Неуважливості ригідна, націлена на результат і спирається на мінущий досвід. Уважливості, навпаки, рухлива, визначається поточним досвідом і орієнтована на прогрес. Існує більш тісний зв'язок уваги з різними проявами особистості, наприклад, для більш глибокої характеристики уважливості треба проаналізувати її зв'язок з діяльністю і спрямованістю особистості, корті визначають змістовно-мотиваційну сторону уваги і співвідношення у структурі уважливості властивостей уваги.

Стан *підвищеної уважності* викликається напруженим очікуванням суттєвих для особистості подій, виконанням відповідальних доручень. Для цього стану характерними є загострення чуттєвості, емоційний підйом, збільшення швидкості психічних реакцій, котрі викликані вольовою мобілізацією сил, зібраністю і готовністю до дій. В цьому випадку основу стану уважливості складає довільна увага. Також стан підвищеної уважливості може виникнути при вираженій неусвідомленій потребі або підвищеному інтересі до предмету в даний момент. У такому випадку в основі уважливості лежить мимовільна увага.

З іншого боку, причиною неуважливості також може бути глибока концентрація на одному об'єкті. У цьому випадку людина недостатньо розподіляє увагу, перестає помічати те, що відбувається навколо. Ця неуважність уявна – вона є наслідком концентрації уваги на одному об'єкті, котрий став ядром зосередженості усіх сил особистості.

Уважність як риса особистості проявляє себе у своєрідному синтезі властивостей уваги, котру формує активна діяльність людини. Наприклад, педагогічна діяльність сприяє розвитку стійкої уваги, котра характеризується гарним розподілом і швидким перемиканням. Праця вченого потребує концентрованої, стійкої уваги. Зазвичай, видатні науковці, письменники, винахідники і творчі люди взагалі, вірізняються уважністю. Наприклад, творець еволюційної теорії Чарльз Дарвін писав у свої автобіографії: “Я превосхожу обыкновенных людей способностью замечать вещи, легко ускользающие от внимания и подвергать их тщательному наблюдению” [3].

Не можна стверджувати, що успадковані властивості уваги, котрі пов'язані з особливостями нервової системи і властивостями темпераменту індивіду, є непорушними. Вони можуть змінюватися внаслідок тренувань і виконання професійно-рольових потреб. Таким чином, уважність обумовлена тією роллю, котру вона відіграє як у структурі особистості, так і у процесі її становлення і розвитку. Тому властивості уваги, котрі пов'язані з типологічними особливостями нервової діяльності, перебудовується внаслідок виконання професійно-рольових вимог. Таким чином, нас цікавить уважність з точки зору поняття тієї ролі, котру вона відіграє як у структурі особистості, так і в процесах становлення і розвитку фахівця і фахової діяльності взагалі.

Уважливості не будь до чого, а до конкретних об'єктів і явищ, говорить про спрямованість особистості. Надаючи своєрідне забарвлення психічним процесам, уважність характеризує людину як особистість в цілому. Також ця

властивість може характеризувати і моральні якості людини, завдяки тому, що проявляє себе в уважному по відношенню до людей, чутливості, дбайливості до інших, чуйності, розумінні особливостей, інтересів і потреб іншої людини. Саме це так потрібно у професії педагога, лікаря, психолога та інших спеціальностях, де предметом інтересу є різні групи населення й люди різного віку.

Спостережливість – здібність котра проявляється у вмінні відмічати суттєві, характерні, навіть малопомітні властивості предметів і явищ. Вона передбачає допитливість і виникає з життєвим досвідом. Її розвиток – важлива задача формування пізнавальної установки та адекватного сприйняття дійсності.

Як раніше нами зазначалось [6], 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. [5] доведено, що люди з різним рівнем спостережливості характеризуються різними індивідуально-психологічними і комунікативними здібностями. Зокрема, рівень психологічної спостережливості пов'язаний з такими властивостями особистості як:

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

Особи з різною мірою розвитку спостережливості відрізняються різним 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-образа” у спілкуванні і підвищена увага до поведінки оточуючих.

Підсумовуючи все вище сказане, можна зробити *висновок*, що світосприйняття, переконання, ідеали людини впливають на суб'єкти і об'єкти, котрі викликають зосередження її свідомості. Зі спрямованістю особистості пов'язане вміння ставити в центр уваги головне, пріоритетне у житті.

Якщо людина усе робить уважно, тоді увага, переходить в уважність, котра, як особистісна риса має ще більше значення у психічному “паспорті” людини. Володіючи цією якістю людина легко зосереджується, у неї гарно розвинена мимовільна увага. Навіть при відсутності цікавості до роботи уважлива людина може швидше мобілізувати довільну увагу, вольовим зусиллям змусити себе зосередитись на важкій і нецікавій справі.

Той, хто володіє цією якістю, відрізняється спостережливістю, здатністю краще сприймати оточуюче середовище. Спостережлива людина, у свою чергу, реагує на події швидше і переживає їх доволі часто глибше, відрізняється більшою здібністю до навчання. Коло інтересів такої людини, як правило, ширше.

Література

1. Аверин В. Психология личности. – http://www.syntone.ru/library/books/content/4920.html?current_book_page=2.
2. Гоноболин Ф.Н. Внимание и его воспитание//М.:“Педагогика”, 1981. – 160 с.
3. Дарвин Ч. Воспоминания о развитии моего ума и характера. Сочинения. – Т.9. – М.: Изд-воАН СССР, 1959. – С. 166-167.
4. Психология внимания: Учеб.-метод. пособие / Авт.-сост. Т.К. Комарова. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 124 с.
5. Родионова А.А. Личностные детерминанты психологической наблюдательности: Дис... канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 2001. – 173 с.
6. Савченко Т.Л. Сутність уваги, уважливості і спостережливості як індивідуальних рис особистості // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Випуск 10. / За ред. Максименка С.Д. – К.: “ДП Інформаційно-аналітичне агентство”, 2010. – С. 205-209.
7. Страхов И.В.. Внимание в структуре личности: Учебн. метод. пос. для студ. пед. инстит. // Саратов, 1969. – 19 с.

В статъе проведен анализ понятий внимания, внимательности и наблюдательности. Рассмотрены их взаимосвязь и влияние на развитие личности.

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

Седаков І.О., Дудко В І., Красільніков Р. Г.

ПАРАДОКС КРАЩОЇ ДИНАМІКИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ В ЛІВІЙ ПІВКУЛІ МОЗКУ ПРИ ЗМЕНШЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ПІД ЧАС КУРСУ ФІЗІОТЕРАПІЇ

Обговорюється парадокс кращої динаміки психофізіологічних показників (КДПФП) в лівій півкулі наприкінці курсу фізіотерапії при зменшенні психологічного напруження (ПН).

Ключові слова: психологічне напруження, краща динаміка психофізіологічних показників, права та ліва півкуля, фізіотерапія.

Вступ. Психологічне напруження (ПН) – з точки зору психофізіології - це фізіологічний компонент загальної стрес-реакції організму, який виникає у відповідь на психологічно значимі інформаційні чи адаптаційні впливи [7]. В останній час актуалізуються дослідження ПН психофізіологічними методами