

Роль внимательности в жизни и деятельности человека: постановка проблемы¹⁹

Понятие внимания, как и всегда, вызывает живой интерес у психологов, да и у других специалистов, поскольку оно обеспечивает объяснение совершенно разных психологических феноменов.

Внимание, очевидно, один из тех познавательных процессов человека, в отношении сущности и права, на самостоятельное рассмотрение которых среди психологов до сих пор как не было, так и нет согласия, хотя его исследования ведутся уже много веков.

Внимание создает наилучшие условия для психической деятельности, помогает человеку своевременно реагировать на различные изменения в окружающей среде и в собственном организме. Если человек привыкает все делать внимательно, то внимание, становясь постоянной особенностью, перерастает во внимательность, которая, как черта личности, имеет большое значение в общем, психологическом облике человека. Тот, кто обладает этим качеством, отличается наблюдательностью, способностью лучше воспринимать окружающее. Внимательный человек реагирует на события быстрее и переживает их часто глубже, отличается большой способностью к обучению.

Понятно, что для успешного осуществления стоящих перед человеком задач необходимо развивать у него внимательность. Ведь перед любым человеком, который стремится получить хорошее образование или престижную работу стоит вечная преграда — экзамены. И преодолеть эту преграду сможет только тот человек, который научился быть очень внимательным.

Внимательность связана с развитием свойств внимания: его объема, сосредоточенности, устойчивости, распределения. Обладая этим качеством, человек легко сосредотачивается, у него хорошо развито произвольное внимание. Даже при отсутствии интереса к работе внимательный человек может быстро мобилизовать произвольное внимание, заставить себя сосредоточиться на трудном и неинтересном.

¹⁹ Научный руководитель – Печеркина А.А., канд. психол. наук, доцент каф.

Формирование внимательности начинается с первых шагов ребенка, продолжается в школе, других учебных заведениях и на работе. Оно заключается в управлении вниманием каждого индивидуума в процессе его учебной и трудовой деятельности. В зависимости от цели и методов обучения применяются различные способы этого управления.

Если человек должен усвоить какие-то знания, то очень важно вызвать у него непроизвольное внимание: заинтересовать содержанием занятий, тогда внимание без каких-либо усилий будет следовать за каждым словом, за каждым жестом, даже выражением лица обучающего.

Интерес человека бывает неустойчивым, да и внимание может колебаться независимо от интереса, поэтому обучающий должен направлять его внимание на главное «обратите внимание на...», «смотрите сюда», «внимательно присмотритесь к...». Собственно так и осуществляется управление вниманием человека.

Кроме непосредственного управления вниманием человека в начале обучения каким-нибудь новым для него видам деятельности, также необходимо создавать условия, которые способствовали бы формированию внимательности. Для этого необходимо:

1. Чтобы человек мог работать в любых условиях, не обращая внимания на отвлекающие моменты, необходимо тренировать у него произвольное внимание.
2. Чтобы формировать послепроизвольное внимание (умение сосредоточить сознание на объекте, значимом и ценном), надо увлекать его интересной, трудной, но посильной работой.
3. Добиваться осознанности и ответственности за выполняемую работу.
4. Внимание должно быть связано с требованиями дисциплины.
5. Развивать устойчивость внимания, формировать волевые качества человека.
6. Формировать объем и распределение внимания, чтобы научить одновременно, выполнять несколько профессиональных действий.
7. Обучить человека переключать внимание. Он должен выполнять упражнения по переключению внимания с объекта на объект, а также упражнения по выделению наиболее важных объектов из множества второстепенных, при этом, не забывая тренировать скорость переключения внимания.

Таким образом, роль внимательности в процессе жизнедеятельности человека огромна. Оно обеспечивает ее успешность и тем самым способствует достижению максимальных результатов. При этом лучший способ формирования у человека внимательности – это не позволять ему делать работу небрежно.

Сильверсан А.В., Аболина Н.С.
г. Екатеринбург, РГППУ

Исследование творческих способностей как компонента профессионального развития

В последнее время в психологической науке существенно повысился интерес к проблемам социально-профессионального развития, в том числе и развитию творческих способностей. Накопилось достаточно много научно-исследовательских теоретических работ по проблеме профессионального развития и творческого развития. Для исследования творческих способностей в основном используются следующие методы: методика Гилфорда и тест Торренса., а также разработанная модификация теста Торренса – методика Вильямса. Эти методики направлены на исследование вербальных и невербальных компонентов творческого мышления.

Несколько иная концепция лежит в основе разработанного А. Медником теста RAT (тест отдаленных ассоциаций). По его мнению, чем из более отдаленных областей взяты элементы проблемы, тем более творческим является процесс ее решения. Суть творчества, по Меднику, не в особенности операции, а в способности преодолевать стереотипы на конечном этапе мыслительного синтеза, в широте поля ассоциаций.

Оригинальное, творческое решение предложила Д. Б. Боговлянская – «Методика креативного поля». Методика представляет собой альтернативный тест на креативность. Особенность методики:

отказ от внешнего побуждения и предотвращение появления внутренних оценочных стимулов;

предлагаемая задача должна предоставлять возможность решения на нескольких уровнях — от частного до общих, пользуясь универсальными законами;

эксперимент не может быть кратковременным. В данном случае скорость протекания психических процессов отступает на второй план.