Поняття про відчуття.

Протягом всього свого життя ми набуваємо досвіду, пізнаємо навколишній світ. Першу інформацію про властивості предметів і явищ довкілля отримуємо за допомогою відчуттів.Відчуття – це первинний етап пізнання людиною світу. Наші уявлення суб”єктивні, оскільки кожен з нас унікальний. Отже у нас різні смаки, оцінки, відчуття. Якісні характеристики відчуттів залежить від багатьох факторів: набутого досвіду, емоційного стану та самопочуття, діяльності аналізаторів кожної особистості тощо.

Відчуття – це суб”єктивне відображення окремих властивостей предметів і явищ навколишнього світу в корі головного мозку внаслідок їх безпоснрнднього впливу на наші органи чуття.

Пізнавальний процес починається з чуттєвого пізнання, яке є його першим, вихідним етапом: Геракліт (бл. 544-484 рр. до н. є.) вважав, що очі “ більш точні свідки, аніж вуха”, тому й основну роль відводив зору, хоча наглолшував, що споглядаючи, іноді помиляються. Це пояснюється тим ,що є назовні, на поверхні, і аж ніяк не проникає в сутність існуючого. Хоча, на думку Гете,”...хто не довіряє відчуттям, той дурень і неминуче перетвориться на споглядача, відчуття не одурюють, одурюють судження”.

Французький філософ П. Гасенді (1592-1655 рр.) зазначав, що відчуття – це єдине джерело пізнання. Як же відбувається цей процес? Відповідь знаходимо у давньогрецьких філософів Емпедокла (бл. 490-430 рр. до н. є.) та Анаксагора (бл. 500-бл. 428 рр. до н. є.). відчуття виникають внаслідок прямого контакту органів чуття з об”єктом зовнішнього світу. До речі. Саме це визначення й лягло в основу трактування феномена, яким ми користуємося й сьогодні в певній модифікації. У своєму вченні Анаксагор і Емпедокл намагалися охарактеризувати властивості відчцттів. Анаксагор стверджував, що подібне пізнається через подібне, а Емпедокл, що протилежне пізнається через протилежне, різне-через різне. На нашу думку, це поняття “асоціації” та “контраст відчуттів” у сучасному тлумаченні.

Зір може сприймати об”єкт лише в межах певних розмірів, а слух вловлює звуки відповідної висоти тощо, тобто відчуття мають пороги чутливості.

Значення чутливості оцінювалося належно впродовж віків. Окремі вчені навіть дещо перебільшували його. Англійський філософ Т. Гоббс (1588-1679 рр.) стверджував: “Немає жодного поняття в людському розумі, яке б не було породжене первісно, цілком або частково в органах чуттів”. Англійський філософ Дж. Локк (1632-1704 рр.) вістоював думку, щовсі знання ми отримуємо через відчуття. Від народження душа дитини – “чиста дошка”, на яку життя наносить свої позначки. З ними погоджується німецький філософ В. Лейбніц (1646-1716 рр.). він стверджує, що нічого немає в розумі, що б не пройшло раніше через чуття, окрім самого розуму. Отже, чуттєвє пізнання є надзвичайно важливим, бо виступає передумовою раціонального пізнання.

Чуттєвий досвід – це живлення для нашого мозку. Відомий дослідник К. Борхгревінік розповідав, що перебуваючи в Антарктиді, полярники відчували “сенсорний голод”. “Нам не вистачало світла, руху, повітря. Ми мовби старіли на очах один одного”.

Щоб запобігти “сенсорному голоду”, який відчувають паціенти, перебуваючи в лікарнях (білі стіни,білі халати, все довкола сіре), збагачують кольорову гаму обладнання, інтер”єру. Однак сенсорне перевантаження теж має певні недоліки.

В одному з міст штату Нью-Джерсі уже понад сто років існує традиція кожну неділю оголошувати “тихим днем”. У цей день повністю заборонений рух транспорту по вулицях, вулиці перегороджують важкми чавунними ланцюгами. Наші органи чуття час від часу потребують відпочинку.

Загальні властивості і закономірності відчуттів.

Різні види відчуттів є не тільки специфічними, а й мають загальні для вісх властивості. До них належать якість, інтенсивність, тривалість і просторова локалізація. Основною характеристикою відчуттів, у якій виявляється їх специфіка, визначена фізико-хімічними властивостями подразників, адекватних для відповідних аналізаторів, є якість. Якість – особливість певного відчуття, яка відрізняє його від інших відчуттів. Якісно відрізняються між собою відчуття різних видів, а також різні відчуття в межах одного виду. Наприклад, слухові відчуття відрізняються за висотою, тембром, гучністю. Якість відчуттів дає змогу відображати світ у всій різноманітності його властивостей.

Інтенсивність – кількісна характеристика відчуття. Визначається силою подразника, що діє, і функціональним станом рецептора, який залежить від стану організму, значущості подразника і просторово- часових умовсприймання. Вона виявляється у яскравості й виразності властивостей предметів і явищ, які відображає людина. Вивчає інтенсивність відчуттів психофізика,яка зщосереджується на кіфлькісному описі та аналітичному виражені (у формулах) закономірностей їх розвитку і функціонування.

Тривалість – часова характеристика відчуттів. Вона залежить від часу дії подразника, його інтенсивності і функціонального стану організму. При дії подразника відчуття виникає не відразу, а через деякий проміжок часу, який називають латентним (прихованим) періодом відчуття. Він визначається спеціалізацією аналізатора і для різних аналізаторів є неоднаковим: для смакових відчуттів становить 50 мілісекунд, слухових – 150, больових – 370 мілісекунд. Очевидно, його величина залежить від швидкості збудження рецептора і швидкості проходження нервових імпульсів аферентними і еферентними шляхами.

Результати досліджень показали, що тривалість дії полразника і тривалість відчуття неоднакові. Свідченням цього є явище післядії в аналізаторі. І. Павлов вважав, що причиною сенсорної післядії є інертність нервових процесів. Так, зорове відчуття не зникає відразу після припинення дії світлового подразника. слід від подразника залишається у вигляді послідовного образу, який може бути позитивним і негативним. Позитивний послідовний образ за кольором і світлістю відповідає подразнику, що діє. На його збереженні протягом певного короткого проміжку часу грунтується принцип кінематографа і телебачення. З часом позитивний послідовний образ замінюється негативним. При кольрових подразниках негативний послідовний образ формується шляхом переходу основного кольору в додатковий.

Просторова локалізація відчуттів – відтворення у відчуттях місця перебування подразника. при цьому аналіз, який здійснюється дистантними рецепторами, дає інформацію про локалізацію подразника в просторі. Світло, звук зіставляються з їх джерелом. Контрактні відчуття (смакові, температурні, тактильні) співвідносяться з місцем дії подразника на тілі, причому на різних ділянках тіла точність локалізації дії подразника неоднакова.

Щоб викликати відчуття, подразник повинен досягти певної сили – нижнього абсолютного порогу чутливості.

Нижній абсолютній поріг чутливості – мінімальна сила подразника, що, діючи на аналізатор, спричиняє ледве помітне відчуття. Подразники меншої сили називають підпороговими. Вони не викликають відчуття, і сигнали про них не передаються в кору головного мозку. Нижній поріг чутливості визначає рівень чутливості аналізатора. Між чутливістю і величиною нижнього порогу існує обернена залежність: чим нижчий поріг, тимвищою є чутливість аналізатора. Якщо позначити через E чутливість аналізатора, а через Р – величину нижнього порогу, то Е = 1/Р

Німецький філософ Ж. Герберт ще у 1800-ті роки першим заговорив про абсолютний поріг, однак лише у 1860 р. Г. Фехнер (1801-1887 рр.) досдідив поріг чутливостіщодо світла: суб”єктам запропонували у темній кімнаті дивитися прямо на порожній екран, на якому згодом мала з”явитися світла пляма, що поступово ставала світлішою. Індивіди фіксували, коли саме вони побачили цю пляму (тобто коли у них виникло відчуття). Повторивши безліч разів цей експеримент, Фехнер виявив, що абсолютним поргом чутливості є найнижча інтенсивність стимулу, яку суб”єкт виявляє у 50% експерименту.

Аналізатори людини мають різну чутливість. Так, за даними російського вченого Сергія Вавілова (1891-1951), в оці виникає відчуття світла, коли його опромінювати всього 2-8 квантами променевої енергії. Це означає.що людина потенційно здатна помітити в абсолютній темряві запалену свічку на відстані до 27 кілометрів. Відчуття запаху виникає при концентрації 6-8 молекул пахучої речовини в одному кубічному сантиметрі повітря.

Чутливість аналізатора обмежується не тільки нижнім, а й верхнім порогом.

Верхній абсолютний поріг чутливості – максимальна сила, за якої ще виникає адекватне відчуття. Подальше зростання сили подразників, які діють на рецептори, може призвести до больвих відчуттів(наприклад,сліпуча яскравість світла)

Хоча верхній і нижчій пороги називаються абсолютними, величина їх змінюється під впливом різних умов: віку людини, функціонального стану рецептора, тривалості дії подразника тощо.

Крім абсолютних порогів, чутливість аналізатора харакиеризується також диференційним порогом (порогом розрізнення). Диференційний поріг чутливості (лат. differens – різниця) – мінімальна різниця в інтенсивності двох подразників, яка викликає ледве помітну відмінність у відчуттях.

Кількісного вираження він набув у законі німецького вченого Ернста-Генріха Вебера (1795-1878), за яким відношення між приростом подразника, що ледве відчувається, і його попереднім значенням є величина постійна для певногоаналізатора. Так, для слуховогоаналізатора це відношення становить1/10, для дотикового – 1/30, а для зорового - 1/100. однак якщо сила подразника наближається до порогових значень, то цей закон порушується.

Види почуттів

У літературі з філософії та психології подано різні класифікації емоцій та почуттів. Оскільки емоції мають різноманітні форми виявлення та інтенсивності, єдиної їх класифікації не існує.

Давньоіндійські філософи стверджували,що всі почуття (гуни) діляться на світлі (сатва) , пристрасні (раджас), темні (тамас). Вони нібито є живими духовними істотами, мають форму, розмір, колір. Сатва – це захоплення, просвітління, задоволення, терпіння, незлостивість, доброта. Раджас поєднують владність, егоїзм, зверхність, безсоромність, войовничість, ненависть. Тамас – це жадоба до їжі,пристрасть до гарного одягу, денного сну, лековір”я. Усі три гуни взаємодіють між собою постійно та прагнуть домінувати, тобто взяти верх над іншими. А та гуна, яка домінує, і визначає сутність осоистості.

Р. Декарт виділяв найпростіші вихідні почуття: подив, любов, ненависть, бажання, радість і печаль. Ці почуття породжують інші складні почуття.

К. Ушинський виділяв два види почуттів: органічні, які виникають від волі людини, душевні, які є продуктом наших уявлень.

В. Вундт запропонував класифікацію почуттів, так звану “тривомірну теорію почуттів”: задоволення – невдоволення; збудженість – пригніченість; напруженість – емоційний спад. Ці виміри є валідними і сьогодні.

Б. Додонов замість запропонованого В. Вундтом виміру “задоволення – незадоволення” пропонує вимір “тональність”, оскільки вважає, що “тональність” є стрижнем будь-якої емоції.

На думку американського дослідника К. Ізарда, певні емоції є фундаментальними, базовими, інші ж похідними. Фундаментальними він вважає: зацікавлення, хвилювання, радість, подив, горе, страждання, гнів, огиду, зневагу, страх, сором, провину. Комбінація фундаментальних емоцій дає чимало інших різновидів.

**Відчуття і діяльність**

Чутливість аналізаторів людини до дії подразників зумовлена їх психофізіологічними характеристиками, особливостями структури, будови та життєвих функцій. Проте відображувальні можливості аналізаторів не є константними, незмінними. Доведено, що людські відчуття змінюються й розвиваються під впливом життя та вимог практичної трудової діяльності. Чутливість кожного аналізатора людини великою мірою залежить від того, як вона використовує його у своїй діяльності. Розрізняють дві групи чинників, під впливом яких відбувається сенсибілізація відчуттів: • необхідність компенсації сенсорних дефектів (сліпота, глухота); • специфічні вимоги професійної діяльності людини.

Так, **втрата чутливості** зорового аналізатора компенсується підвищенням чутливості тактильного аналізатора. Спеціальними дослідженнями встановлено, що у незрячих людей на пучках пальців кількість паченієвих тілець збільшується майже на 50 відсотків. Виникає чутливість і до таких подразників, для відображення яких немає адекватних аналізаторів. Такою є, наприклад, дистанційна чутливість до об’єктів у сліпих.

Сенсибілізація чутливості спостерігається в осіб, які тривалий час займаються професійною діяльністю, що потребує високого розвитку відповідних відчуттів.

Так, робітники-текстильники можуть розрізняти 40–60 відтінків чорного кольору; досвідчений шліфувальник здатний бачити просвіт у деталях, що дорівнює 0,0005 мм. Нетренована людина може розрізнити просвіт у межах 0,1 мм. Смакові відчуття досягають високого розвитку у працівників харчової промисловості. Наприклад, дегустатори за смаком можуть розрізняти найтонші відтінки і характеристики вин (з якого винограду виготовлене вино, де вирощено виноград, його міцність, вміст у ньому цукру, витримку тощо). Сенсибілізація відчуттів пояснюється тим, що розрізнювані якості предметів є значущими для успішної практичної діяльності людини та орієнтування її у навколишньому середовищі.

## СПРИЙМАННЯ

### Поняття про сприймання

### Безпосередньо контактуючи з навколишнім світом, людина одержує інформацію не лише про певні властивості та якості, що притаманні тим або іншим об’єктам чи явищам, відчуваючи їх, а й відомості про самі об’єкти як цілісні утворення. Таке цілісне їх відображення в мозку людини характеризує другу ланку єдиного процесу чуттєвого пізнання — сприймання.

**Сприймання** — це психічний процес відображення в мозку людини предметів та явищ у цілому, у сукупності всіх їх якостей та властивостей при безпосередній дії на органи чуття.

У сприйманні предмета як своєрідного синтезу його властивостей відбувається реакція на комплексний подразник, рефлекс на відношення між його якостями. У результаті сприймання виникають суб’єктивні образи сприйманих об’єктів — уявлення. Процес сприймання відбувається у взаємозв’язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням (ми усвідомлюємо об’єкт сприймання), мовою (називаємо його словом), почуттями (виявляємо своє ставлення до нього), волею (свідомим зусиллям організовуємо перцептивну діяльність). Важливу роль у сприйманні відіграють емоційний стан особистості, її прагнення, переживання змісту сприйнятого. Емоції постають як мотив, внутрішнє спонукання до пізнання предметів та явищ. У сприйманні предметів та явищ світу важливу роль відіграють активність, дійовість особистості. Вона виявляється в рухах органів чуття, спрямованих на об’єкти, які сприймаються, в їх обмацуванні, обстеженні зором їх контурів, окремих частин. У всіх різновидах сприймання моторний компонент сприяє виокремленню предмета серед інших об’єктів. На це звернув увагу І. Сєченов, вказуючи на те, що сенсорний і руховий апарати у набутті досвіду об’єднуються у відображувальну систему. Практичні дії — це одна з основних передумов адекватного сприймання предметів та явищ об’єктивної дійсності.

### Різновиди сприймань

У чуттєвому пізнанні відчуття та сприймання виявляються в єдності. Сприймань поза відчуттями не буває. Розрізняють сприймання за сенсорними особливостями (зорові, слухові, нюхові, дотикові, смакові, кінестетичні, больові та ін.), відношенням до психічного життя (інтелектуальні, емоційні, естетичні), складністю сприймання (сприймання простору, руху, часу).

Сенсорний склад сприймання багато в чому збігається з відчуттям.

На відміну від відчуття специфічне у сприйманні полягає в тому, що той чи інший бік зорового, слухового, тактильного сприймання стає предметом усвідомлення, розуміння його значення для життя. Сенсорне сприймання предметів та явищ дійсності відбувається у комплексі, взаємодії органів чуття: зору та кінестетичних відчуттів, зору і слуху тощо. При цьому один з різновидів сприймання постає як провідний, а інші — як допоміжні. Наприклад, у музичній діяльності провідним завжди є слух, а допоміжним — кінестетична чутливість. У кваліфікованого хірурга кінестетична чутливість відіграє велику роль — контролює і регулює рухи, потрібні під час оперування.

За відношенням до психічного життя особистості сприймання набуває особливого значення. В об’єкті сприймання може специфічно постати інтелектуальний або емоційний бік предмета чи явища, що пізнається. Наукові знання потребують інтелектуального їх сприймання, тобто сприймання змісту, розуміння понять і термінів, виконуваних дій, посиленої дії пам’яті, уваги, мислення. Емоційне ж сприймання яскраво постає при сприйманні художніх, мистецьких творів.

У цьому різновиді сприймання провідну роль відіграє його емоційний бік, безпосередній вплив сприйманого об’єкта на почуття — моральні, естетичні. Певна річ, художнє сприймання відбувається в єдності з інтелектуальним. Розуміння того, що сприймається, є необхідною його передумовою, але емоційне переживання в художньому сприйманні визначає його характер: піднесеність або пригніченість настрою, переживання високого, комічного, трагічного, що збуджується сприйманим матеріалом. Сприймання за змістом — це сприймання простору, руху, часу. У сприйманні простору, руху та часу беруть більшу чи меншу участь різні аналізатори в їх взаємозв’язку.

Сприймання простору відбувається за участю зорового, кінестетичного та слухового аналізаторів. Об’єктом просторових сприймань є диференціація розмірів і форм предметів, віддалі, розміщення їх у просторі, глибини, рельєфу. Сприймання розмірів на око і дотик досягає значної досконалості. Сприймання горизонтальних ліній точніше, ніж сприймання вертикальних. У сприйманні простору велику роль відіграє окомір. Просторові явища досить точно сприймаються також тактильно та кінестетично. Сліпі, наприклад, вивчаючи географію, виконуючи трудові дії, успішно орієнтуються дотиком на рельєфному глобусі у розміщенні деталей об’єктів праці.

Слухом людина достатньо успішно сприймає напрямок звуків у просторі: далеко, близько, вгорі, внизу, праворуч, ліворуч. Напрямок на слух можна визначити з точністю до 10 градусів. При моноуральному сприйманні звуку точність сприймання напрямків порушується.

Сприймання віддалі, глибини та рельєфності відбувається по-різному при монокулярному та бінокулярному баченні. При бінокулярному сприйманні (сприймання двома очима) точність визначення віддалі набагато більша, ніж при монокулярному (сприймання одним оком).

Сприймання глибини та рельєфу залежить від того, як відображається предмет на сітківці ока: в кореспондуючих чи диспаратних точках сітківки.

Якщо збуджуються кореспондуючі точки сітківки, тобто такі, що симетрично розміщені у правому та лівому оці від центральної ямки, то зображення сприймається як один предмет, в одній площині. Якщо ж сприйнятий предмет на сітківці зображується диспаратно, тобто в обох очах по-різному віддалено від центральної ямки, то предмет бачимо або подвоєним, якщо диспаратність є значною, або об’ємно, рельєфно, якщо диспаратність є незначною. На цьому принципі побудовано стереоскопи, стереоскопічне кіно.

При сприйманні простору залежно від розміщення предметів у просторі виникають зорові ілюзії, тобто неточне сприймання розмірів, паралельності, опуклості, угнутості. Пряма паличка, занурена у склянку з водою, здається зігнутою; розмір сонця вранці та ввечері здається великим порівняно з тим, як воно сприймається в зеніті; два однакових кути, однакових кружечки, однакові лінії здаються різними серед більших або менших за розміром зображень таких самих предметів тощо.

У сприйманні простору важливу роль відіграють акомодація та конвергенція органу зору. Акомодація — це зміна опуклості кришталика відповідно до віддалі предмета, а конвергенція — це спрямування очей на предмет сприймання. Ці фізичні зміни в органі зору пов’язані зі сприйманням віддалі та обсягу предмета.

Сприймання руху — це відображення зміни положення предметів у просторі. Сприймання руху залежить від того, як сприймається рухомий предмет стосовно іншого нерухомого чи рухомого предмета.

У першому випадку рух предмета сприймається адекватніше, ніж у другому. При сприйманні рухомого предмета відносно іншого предмета, що рухається в одному з ним напрямку або у протилежному напрямку, може виникнути ілюзія відсутності або прискорення руху.

Нерухомий предмет, відносно якого сприймається рух іншого предмета, здається рухомим, але його рух сприймається у протилежному напрямку.

Якщо в полі зору немає нерухомого предмета, відносно якого сприймався рухомий предмет, то рух сприймається у 15–20 разів повільнішим. Рух літака на тлі безхмарного неба здається повільнішим.

Сприймання часу полягає у відображенні тривалості та послідовності дії подразника на організм. Спеціального органу для сприймання часових явищ немає. У сприйманні часу беруть участь усі аналізатори, відбиваючи тривалість їх дії. Важливу роль у сприйманні часу відіграють різні органічні зміни, ритмічність їх дії (дихання, серцебиття тощо).

Безпосереднє сприймання тривалості часу є незначним (0,75 с).

Триваліші інтервали людина сприймає в результаті поділу та відліку їх рівними частинами в межах однієї секунди. Отже, великі інтервали часу сприймаються опосередковано.

Сприймання послідовності відбувається завдяки перервам у тривалості дії подразників на аналізатори. Сприймання тривалості залежить від ставлення до змісту, характеру сприйманого об’єкта. Сприймання цікавого викликає ілюзію швидкості перебігу часу, а сприймання нецікавого, неприємного, вимушене очікування створюють ілюзію уповільнення тривалості дії.

Знання різновидів сприймання та їх закономірностей має важливе значення для формування професійних якостей фахівця.

### Властивості сприймань

Важливою умовою успішного сприймання об’єктів дійсності є його вибірковість. Вибірковість предмета сприймання зумовлюється потребами та інтересами людини, необхідністю у знаннях, професійною спрямованістю тощо.

**Основні властивості сприймання** — предметність, цілісність, структурність, константність та осмисленість. Предметність сприймання виявляється у співвіднесенні відомостей про об’єкти із самими об’єктами як носіями певної інформації.

Така об’єктивація одержуваних вражень у конкретних об’єктах реального світу забезпечує орієнтувальну та регулювальну функції у практичній діяльності людини. Предметність сприймання є набутою властивістю, що формується у процесі активної взаємодії суб’єкта з об’єктивним світом і базується на певній системі дій, приводить до розуміння предметності світу.

Предмети та явища сприймаються як єдине ціле, в якому його окремі компоненти постають в єдності. Відсутність у предметі якогось одного його боку або деталі не заважає цілісному сприйманню. Предмет як ціле, ставлення до нього як цілого, що утворилося у процесі набуття досвіду, визначає його структуру. Лише у процесі аналізу предмет розчленовується на складові, виокремлюються ті чи інші його характеристики.

Цілісно сприйняте не завжди осмислюється як предмет, що має певну структуру. Осмислення сприйнятого залежить від досвіду та знань особистості. Тому одні й ті самі предмети людьми різного рівня культурного розвитку, дітьми та дорослими сприймаються та осмислюються по-різному. За мірою осмислення сприйнятого виокремлюють синкретичне сприймання, характерними ознаками якого є нерозчленованість, злитість сприйманого. Воно спостерігається у дітей, у малодосвідчених людей. Синкретизм спричинює неадекватність сприймання. При такому сприйманні предмет у свідомості не постає у специфічних, притаманних йому особливостях і може сприйматись як інший предмет, який чимось нагадує сприймане. Деякі психологи пояснюють синкретизм сприймання дітей та малокультурних дорослих їх біологічним недорозвиненням. Таке пояснення синкретизму безпідставне. Синкретизм залежить переважно від досвіду, знань особистості, які набуваються в єдності з розвитком, дозріванням організму.

Константність сприймання полягає в тому, що форма, розмір, колір предметів сприймаються більш-менш стереотипно незалежно від умов, за яких предмет сприймається. Колір кам’яного вугілля сприймається як чорний, хоча на сонці він здається жовтуватим; циліндр сприймаємо як круглий, хоча в деяких положеннях його форма нагадує еліпс. Засадовими стосовно константного сприймання є динамічні стереотипи, тобто утворені тимчасові нервові зв’язки під впливом багаторазового сприймання предмета в певній системі, послідовності, структурі.

У сприйманні предметів та явищ важливу роль відіграють попередній досвід, попередні уявлення особистості. Залежно від повноти їх змісту, спрямованості, організованості сприймане відображається у свідомості більш-менш адекватно. Зміст попереднього досвіду, спорідненість його із сприйманим об’єктом, інтерес до нього є тією передумовою ефективності та адекватності сприймання, яку називають апперцепцією. У багатьох випадках людина у предметах бачить те, що вона хоче в них побачити залежно від особистісної установки на сприймання.

Сприймання визначається як об’єктивними, так і суб’єктивними умовами. Серед об’єктивних умов, які забезпечують адекватність сприймання, потрібно враховувати яскравість, звучність, динамічність предмета, тобто силу подразника, та фізичні умови сприймання — освітленість предмета, віддаль від особи, що сприймає, будову самого предмета — структуру, де чітко виявляються його компоненти, контрастність тла та фігури.

Замасковані предмети, різні види камуфляжу, які приводять до часткового або повного злиття предмета з тлом, сприймаються нечітко, неадекватно. Серед суб’єктивних умов сприймання особливо важливими є уважність і спостережливість.

Сприймання може порушуватися в результаті органічних ушкоджень кори великих півкуль головного мозку. Травми голови, крововиливи викликають сенсорну або моторну афазію (несприймання мови, порушення вимови, втрату здатності синтезувати, узагальнювати), нездатність, наприклад, абстрагувати колір від предмета й переносити його на інший предмет. Під впливом глибоких переживань, прагнень щось побачити, почути виникають галюцинації, тобто відчуття предметів, звуків, запахів, яких насправді немає, які не діють на наші органи чуття. Галюцинації мають внутрішнє походження, без відповідного зовнішнього подразнення. Під час галюцинацій у корі великих півкуль головного мозку активізуються раніше утворені тимчасові нервові зв’язки під впливом дії тих чи інших предметів та явищ дійсності.

### Спостереження і спостережливість

Важливими умовами адекватного сприймання є **спостереження і спостережливість**. Вони яскраво виявляються при довільному цілеспря- мованому сприйманні. Спостереження найбільше відрізняє довільне сприймання від мимовільного. Найхарактерніший показник спостере- ження — тривале, цілеспрямоване зосередження уваги на предметі сприймання. Воно здійснюється з певною метою і за визначеним пла- ном. Спостереження може бути тривалим, коли планується спостере- ження змін у поведінці тварин під впливом догляду за ними, розвит- ку дитини під впливом виховання, успішності учнів у засвоєнні знань залежно від умов і методів навчання. Короткотривалим воно буває тоді, коли спостерігаються нетривалі за часом явища. У процесі спостереження увага може зосереджуватись або на явищі загалом, або на окремих його деталях. Це залежить від поставленої пізнавальної мети. Успішне спостереження потребує визначення його мети, складання плану (де, коли і як провести спостереження), створення необхідних умов для цього, підготовки засобів спостереження (приладів, інстру- ментів) і фіксації його результатів. Спостерігати треба вміти. Останнє має особливо велике значення тому, що не всім дітям та дорослим властиве вміння спостерігати. Рівень уміння спостерігати залежить як від навчання спостерігати, так і від спостережливості як якості осо- бистості. Якщо дитину змалку привчають спостерігати явища приро- ди, поведінку тварин, ті чи інші аспекти життя, то у неї розвивається та- кий бік характеру, як спостережливість, тобто здатність помічати в об’єктах малопомітне, але важливе для розуміння їх суті. Спостереження і спостережливість відіграють велику роль у на- вчанні та трудовій діяльності людини. Відомо, як високо цінував спостереження і спостережливість Ч. Дарвін (відкриття походження видів він пояснював своєю спостережливістю). І. Павлов вважав, що спостережливість дуже потрібна вченому. На його інституті було на- писано: “Спостережливість, спостережливість, спостережливість”. К. Ушинський рекомендував учителям навчати дітей спостерігати, якщо вони хочуть розвинути в дітей розум, позаяк спостереження дає матеріал, факти для мислення.

увага

Увага - це спрямованість та зосередженість психічної діяльності людини на об'єкти та явища зовнішнього світу, а також на думки, почуття та процеси, що відбуваються всередині у нього.

Увага людини має соціальну природу. Вона виникає в процесі праці і на основі праці.

Згідно з поглядами І.М.Сєченова, увага має рефлекторний характер, її спрямо­ваність на об'єкт є специфічною відповіддю організму на зміни в зовнішньому сере­довищі, які мають для людини важливе значення.

Види уваги

За наявністю вольової регуляції розрізняють увагу мимовільну, довільну та після довільну. Увагу, зумовлену сильними, контрастними, значущими подразниками, що діють на людину яскравістю, несподіваністю, динамізмом, називають мимовільною. Виникнення мимовільної уваги визначається фізичними, психофізіологічними і психічними факторами. Мимовільну увагу може викликати сильний подразник: різкий запах, яскраво світло і барви, голосні звуки. Мимовільна увага триває, поки діють відповідні подразники. Важливим джерелом мимовільної уваги є інтерес. Те, що цікаве, емоційно насичене, може зумовити тривалу увагу людини.

Довільна увага це вид уваги, що виявляється у випадку, коли людина ставить перед собою певні завдання і намагається їх виконати. Механізм функціонування довільної уваги - друга сигнальна система. У ході трудової або навчальної діяльності людина може захопитися своєю працею настільки, що потреба у вольовому спрямовуванні уваги зникає. У подібному випадку довільна увага набуває нових рис - залишаючись свідомою, доцільною, вона, як і мимовільна, знімає напруження, захоплює людину і підтримує активну психічну діяльність. Це і є післядовільна увага.

Увага може бути спрямована на зовнішні об'єкти або на внутрішній психічний і фізичний стан людини, її думки, переживання, спогади, фізіологічні відхилення. Залежно від цього розрізняють увагу внутрішню і зовнішню. Характерними властивостями уваги є обсяг, розподіленість, здатність до переключення, відволікання, стійкість, зосередженість, неуважність.

Під обсягом уваги в психологічній науці розуміють кількість предметів або явищ, які людина утримує одночасно в своїй свідомості.

Разом з тим людина здатна розподіляти свою увагу, при цьому вона одночасно може виконувати дві і більше дій. Рівень розподілу уваги залежить від освоєння людиною діяльності, автоматизації дій.

Здатність людини довільно і свідомо змінювати спрямованість своєї діяльності забезпечується переключенням уваги. Переключення уваги - це не що інше, як переміщення в корі великого мозку оптимального збудження. При цьому швидкість переключення уваги залежить від рухливості нервових процесів. У керуванні спрямованістю уваги особливу роль відіграє внутрішнє мовлення. Користуючись ним, людина ставить перед собою мету і відповідно до цієї мети затримує один вид діяльності та виконує інший.

Відволікання уваги від інших предметів і явищ — найважливіша умова успішного сприймання обраного об'єкта. Тим часом у процесі навчання і виховання буває небажане відволікання, відвернення уваги, тобто зміна спрямованості уваги людини під дією сторонніх подразників. У нормі причина відволікання полягає, як правило, в слабкій волі людини, відсутності звички до праці, невмінні керувати своєю діяльністю, підвищеній збудливості, відсутності інтересу.

Відволікання уваги, як правило, негативно відбивається на основній діяльності, чого не можна сказати про таку властивість уваги, як зосередженість.

Зосередженість уваги залежить від мотивації діяльності та індивідуальних якостей людини. За високого рівня концентрації спостерігається захопленість людини діяльністю, яку вона виконує. Концентрація уваги змінюється в часі - періодично підвищується і знижується. Такі зміни називають коливанням уваги. Вони впливають на продуктивність праці.

Практична діяльність людини вимагає стійкості уваги. Людина, яка має стійку увагу, здатна досить довго, якщо це потрібно, зосереджуватися на обраному об'єкті. Дослідження показали, що за умови цікавої і не дуже важкої роботи увага учня старшого віку може тривати без помітних коливань 35-40 хв.

Особливо небажана у практичній діяльності медичного працівника неуважність. Неуважна людина постійно переносить свою увагу з одного об'єкта на інший, ні на чому не затримуючи її. При цьому можливі професійні помилки. У нормі неуважність у дорослих є наслідком втоми. В дитячому віці неуважність спостерігається частіше. Подолати її можна шляхом тривалого виховання особистості дитини. Виховання слід починати ще з ігрової діяльності, під час якої створюються умови для розвитку довільної уваги, починається формування навичок, концентрації і зосередженості уваги. Особливу роль у розвитку цього психічного процесу разом з вихователями мають відіграти батьки.

В цілому виховувати увагу — це означає формувати в людини вміння свідомо спрямовувати своє сприймання, мислення і дію відповідно до обраної мети. Для цього передусім слід зміцнювати волю, навчитися підкоряти свою діяльність почуттю обов'язку. На розвиток уваги істотний вплив справляє фізичний стан людини.

Особливе значення для розвитку уваги у підлітків має підхід медичних працівників до хворих з урахуванням їхніх індивідуальних властивостей. Так, наприклад, учнів із слабкою нервовою системою слід підбадьорювати при невдачах, активізувати їхню діяльність, допомагати їм виховувати увагу. Дітей холеричного темпераменту слід постійно контролювати, пропонувати їм для виконання додаткові завдання, щоб вони під час занять не звикали займатися сторонніми справами.

Не слід у процесі виховання орієнтуватися лише на розвиток одного з видів уваги. У практиці цього й не буває, оскільки всі вони постійно переплітаються.

Порушення уваги. Дослідження уваги

У клінічній практиці медичні працівники частіше за інші розлади уваги спостерігаються підвищені відволікання. Хворим важко зосереджуватися на одному об'єкті або діяльності. Увага їхня нестійка, сторонні подразники, у тому числі й малоцікаві, можуть порушувати зосередженість уваги і діяльність хворого. Відволікання хворих буває настільки сильне, що вони не можуть зосередитися на запитаннях лікаря, постійно переключаються з однієї думки на іншу.

Відволікання уваги спостерігається при підвищеній втомлюваності, загальній слабості людини, зумовленій виснаженням нервової системи, тривалим і інтенсивним емоційним напруженням, надмірною розумовою працею. Воно може з'явитися після інфекцій, інтоксикацій, при травмах, пухлинах, склерозі судин головного мозку. Хворі з підвищеним відволіканням не можуть утримувати в свідомості одночасно більше одного, навіть добре їм знайомого предмета.

При ураженні лобових часток кори великого мозку спостерігається зниження здатності до переключення уваги. Переключення може бути настільки загальмоване, що хворий повторно виконує раніше виконану дію, не помічаючи цього.

Спостерігаються і протилежні випадки, коли здатність до переключення уваги посилюється. Таке порушення уваги характерне для хворих, які перебувають у маніакальному стані.

Зміну уваги у хворих медичні працівники можна встановити в простих спостереженнях, але більш точні дані одержують у результаті експериментально-психологічних досліджень.

Міжособистісні стосунки між лікарем та хворим бу­дуються за принципом практичної взаємодовіри, адже довіра як морально-психологічна категорія визначає ставлення як до дій іншої особи, так і до себе самої, ґрунтується на переконанні, що діє ця особа правиль­но, їй притаманні сумління і чесність. Довіра є обо­в'язковим компонентом у діяльності медичного працівника.

Що більше ці стосунки ґрунтуються на довірі, то повніше вони виконують роль емоційного захисту, здатні відгукнутися співчуттям й співпереживанням, то вища їхня моральна цінність. Така "відкритість" відносин між лікарем і хворим дає змогу розв'язати найрізноманітніші проблеми — від діагностичного по­шуку до найінтимніших питань.

Взаємовідносини лікаря і хворого — це не просто обмін інформацією, це — частина лікування. Адже давно відомо, що лікарі можуть впливати на хворобу без будь-яких ліків.

Усе розмаїття підходів до співробітництва лікаря та хворого складається із чотирьох головних компонен­тів: а) підтримки; б) розуміння; в) поваги; г) співчуття.

Підтримка — одна із найважливіших умов пра­вильних взаємин лікаря і хворого. Підтримка у цьому випадку означає прагнення лікаря бути корисним для хворого. Одначе це не означає, що лікар повинен взяти на себе всю відповідальність за стан здоров'я і настрій хворого. Тут повинні допомагати й сім'я та близькі друзі хворого. Однак головні ресурси, віро­гідно, приховані у самому хворому, їхнє повне роз­криття й використання стане можливим, якщо хворий усвідомить: лікар прагне допомогти, а не намагається примусити. Таким чином, лікар відповідає за мораль­ну підтримку хворого, тобто активізує роль хворого у лікувальному процесі.

Розуміння хворого з боку лікаря — це підґрунтя, наркому закріплюється довіра, адже хворий переко­нується, що його скарги зафіксовані у свідомості лі­каря і він їх активно осмислює. Розуміння може бути виражене і невербальним шляхом: поглядом, кивком голови тощо. Тон та інтонація здатні демонструва­ти як порозуміння, так і відстороненість, незацікав­леність. Якщо хворий переконується у нерозумінні і небажанні зрозуміти, то він автоматично перетворю­ється з помічника лікаря на його супротивника.

Повага передбачає визнання цінності хворого як індивіда і серйозності його тривог. Ідеться не тіль­ки про згоду вислухати людину, головне — проде­монструвати, що її слова є вагомими для лікаря.

Співчуття — ключ до співпраці між лікарем та хво­рим. Необхідно вміти поставити себе на місце хворо­го, подивитися на світ його очима. Співчуття — це певною мірою своєрідна екранізація (поглинання) почуттів іншого на свою духовну сферу. Співчува­ти — значить відчувати іншого всім своїм єством. Спів­чуття починається з факту нашої присутності, інколи мовчазної, з очікування, коли хворий заговорить.

Співчуття можна висловити досить просто, поклав­ши руку на плече хворого, що створює певний пози­тивно-емоційний настрій, на якому можна будувати взаємодовіру.

### Властивості уваги

В увазі виокремлюють такі її характерні властивості: зосередженість, або концентрація уваги, стійкість, переключення, розподілення та обсяг.

Ці властивості є головною передумовою продуктивності праці, навчання, спортивної та іншої діяльності особистості. У практиці ці властивості виявляються по-різному.

Зосередження уваги — це головна її особливість. Вона виявляється в мірі інтенсивності зосередженості на предметі розумової або фізичної діяльності. Заглиблюючись у предмет, людина не помічає впливу на неї сторонніх подразників, того, що відбувається навколо. Фізіологічним підґрунтям зосередженості є позитивна індукція нервових процесів збудження та гальмування.

Зосередженість, тобто концентрація уваги, залежить від змісту діяльності, міри зацікавленості до неї і особливо від індивідуальних особливостей людини - її вміння, звички зосереджуватися, підґрунтям чого є активність і стійкість збуджень в активних ділянках кори великих півкуль головного мозку.

Ньютон на запитання, завдяки чому йому вдалося відкрити закон всесвітнього тяжіння, відповів: "Завдяки тому, що я невпинно думав про це питання". Але при цьому важливу роль відіграють методи роботи, від яких значною мірою залежить підтримка інтенсивності збудження протягом потрібного часу.

Зосередження уваги тісно пов'язане зі стійкістю уваги.

Стійкість уваги характеризується тривалістю зосередження на об'єктах діяльності. Стійкість, як і зосередженість, залежить від сили або інтенсивності збудження, що забезпечується і силою впливу об'єктів діяльності, і індивідуальними можливостями особистості, важливістю для неї діяльності, зацікавленням нею.

Сила уваги зменшується за несприятливих умов діяльності (галас, несприятлива температура, несвіже повітря) та залежно від міри втоми, стану здоров'я.

Про силу уваги можна роботи висновки за частотою і тривалістю відволікань, які є мимовільними реагуваннями на різні випадкові подразники зовнішнього і внутрішнього походження. Стійкість уваги буває тривалішою за сприятливих умов діяльності, при усвідомленні важливості завдання та терміновості його виконання, якщо організації та методам праці властиві елементи, які активізують розумову діяльність.

Зосередженість уваги та її стійкість у процесі діяльності можуть порушуватися: сила і тривалість зменшуються, увага слабшає, людина відволікається від об'єкта діяльності. Відволікання настає тоді, коли відсутні чинники, які сприяють зосередженості та стійкості уваги, про що йшлося вище.

Несприятливі умови діяльності, важкі за своїм змістом і способом виконання завдання, нецікаві завдання, відсутність інтересу до змісту діяльності, вмінь та навичок працювати прискорюють втому і відвертають увагу від об'єктів діяльності.

Особливо помітно відволікання уваги виявляється у неуважних людей. Розосередженість - це негативна особливість уваги, яка зумовлюється послабленням сили зосередженості. Фізіологічним підґрунтям її є слабкість збудження у ділянках кори головного мозку.

Люди, а особливо діти, яким властива слабкість уваги, постійно відволікаються, їхня увага швидко переходить з предмета на предмет, не затримуючись на жодному, їм важко зосередитися на чомусь одному більш-менш тривалий час. Такі люди, головним чином учні, потребують, щоб їхню розумову діяльність підтримували засобами унаочнення, активізували збудженням інтересу до завдань, не затримували на одноманітному матеріалі, навантажуючи лише один різновид сприймання - зоровий або слуховий.

Чергування зорового, слухового та рухового різновидів сприймання сприяє подоланню розосередженості.

Розосередженість уваги спостерігається під час інтенсивного зосередження на чомусь. Але це пояснюється глибиною зосередження, а не його слабкістю та поверховістю.

Рівень зосередженості уваги в процесі праці та навчання коливається. Ці коливання виявляються в періодичному зниженні та підвищенні зосередження. Такі періоди коливань, як показали дослідження вітчизняного психолога М. М. Ланге, становлять від 2-3 до 12 секунд. Коливання пояснюють зниженням і підвищенням працездатності клітин кори великих півкуль головного мозку, яке залежить не лише від внутрішніх умов (втома, живлення мозку киснем тощо), а й від зовнішніх умов - одноманітності подразників, яка знижує силу збудження клітин аналізатора в корі великих півкуль головного мозку.

Але за інтенсивних умов праці, її змістовності, позитивного ставлення до неї періоди коливання набагато збільшуються. Відволікання уваги не слід плутати з її переключенням. Переключення уваги — це навмисне перенесення уваги з одного предмета на інший, якщо цього вимагає діяльність. Фізіологічним підґрунтям переключення уваги є гальмування оптимального збудження в одних ділянках мозку і виникнення його в інших.

Переключення уваги з одних предметів на інші потребує належного опанування своєю увагою, усвідомлення послідовності дій та операцій з предметами, яких вимагає праця, вміння керувати своєю увагою, що здобувається в процесі діяльності.

Переключення уваги відбувається з різною швидкістю. Це залежить від змісту діяльності та від індивідуальних особливостей. Існують різновиди діяльності, в яких швидкість переключення є вирішальною для праці, наприклад, це потрібно для праці пілота, водія, оператора, особливо в аварійних умовах.

Люди із збудливим типом нервової системи швидше переключають свою увагу, ніж люди гальмівного тилу. Швидкість переключення уваги, як показали дослідження, становить 0,2-0,3 секунди, тобто цього часу вистачає, щоб подолати інертність, яка настає в процесі праці, і переключитися на інший об'єкт.

Вправляючись у швидкості переключення уваги, можна домогтися зменшення інертності нервових процесів мозку і поліпшити швидкість переключення для виконання інших дій та операцій.

Концентрація уваги може бути вузькою та більш широкою, коли людина зосереджується не на одному, а на кількох об'єктах. За більш широкої концентрації уваги відбувається розподіл уваги. Він виявляється в тому, що людина одночасно виконує кілька різновидів діяльності.

Можна, наприклад, слухати пояснення вчителя і занотовувати їх, виконувати певне завдання та слухати радіо. Передумовою такого переключення є те, що одна дія звична, виконується автоматично, а друга-свідомо. Розподіляючи увагу, слід враховувати, що певна діяльність пов'язана з осередком оптимальної збудженості ділянки кори великих півкуль головного мозку, а інша, яка вимагає меншої уваги, здійснюється ділянками мозку меншої збудливості.

Здатність розподіляти свою увагу властива всім людям, але вона має індивідуальні риси.

Є люди, яким буває важко зосереджуватися на двох різновидах діяльності, і є такі, котрі здатні одночасно виконувати кілька різновидів діяльності. Кажуть, нібито Юлій Цезар, Наполеон були здатні одночасно писати одне, читати друге, слухати третє, говорити про четверте. Здатність розподіляти увагу не викликає сумнівів. Мабуть, вони володіли умінням дуже швидко переключати свою увагу з одного об'єкта на другий, а також досягали високої автоматизації у використанні звичних окремих компонентів тих чи інших дій, які вони виконували. Саме це могло справляти враження одночасності їх виконання.

Обсяг уваги. Увага людини буває неоднакова за своїм обсягом. Обсяг уваги - це така кількість об'єктів, які можуть бути охоплені увагою і сприйняті в найкоротший час. За цією ознакою увага може бути вузькою та широкою.

Широта обсягу уваги залежить від спорідненості матеріалу, який сприймається, а також від вікових особливостей людини. Якщо цей матеріал легко асоціюється, тобто пов'язується, то обсяг уваги зростає. Дослідженнями встановлено, що обсяг уваги дорослої людини під час сприймання не зв'язаного за змістом матеріалу (незрозумілі сполучення літер, фігури, окремі літери) дорівнює 4-6 об'єктам, що сприймаються впродовж однієї-двох десятих секунди.

Обсяг уваги дітей при сприйманні такого самого матеріалу і за такої самої швидкості експозиції дорівнює 2-3 об'єктам. Попереднє ознайомлення з матеріалом збільшує обсяг уваги.

Особливості виявлення властивостей уваги залежать від стану, інтенсивності, спрямованості та мотивації як пізнавальної, так і емоційно-вольової діяльності.

Властивості уваги виявляються в різний спосіб. Найдоступніший метод дослідження уваги — це спостереження за діяльністю особистості. Воно дає змогу спостерігати інтенсивність і тривалість зосередження, відволікання. Кількість і тривалість відволікань протягом певного часу (наприклад, уроку) є показником інтенсивності зосередження.

Для дослідження обсягу і розподілу уваги широко використовують тахістоскоп - прилад, за допомогою якого можна експонувати матеріал протягом нетривалого часу. Кількість сприйнятого матеріалу — одноманітного або різного за змістом та формою, наданого одночасно, - показник обсягу або розподілу уваги.

Використання тесту Бурдона (метод коректурної проби), який полягає у викреслюванні певних літер серед неорганізованого тексту або певних фігур серед багатьох фігур, дає можливість дослідити і зосередженість, і розподіл, і переключення уваги.

Формалізована структура змісту теми

Функції уваги: зосередження свідомості на предметі діяльності.

Фізіологічний механізм уваги: взаємна індукція процесів збудження та гальмування, виникнення в корі півкуль головного мозку осередку оптимального збудження (І. П. Павлов), домінанти (О. О. Ухтомський).



### форми уваги

У психології розрізняють мимовільну, довільну та після довільну увагу.

Усі різновиди уваги тісно пов'язані між собою і за певних умов переходять одні в одних.

Мимовільна увага виникає несподівано, незалежно від свідомості, непередбачене, за умов діяльності або відпочинку, на дозвіллі під впливом найрізноманітніших подразників, які впливають на той чи той аналізатор організму. Вона властива і людині, і тваринам, хоча виникнення її в людини якісно відрізняється від мимовільної уваги тварин.

Людина, на відміну від тварини, може опанувати свою мимовільну увагу, предмет мимовільного зосередження може стати предметом свідомого зосередження.

Фізіологічним підґрунтям мимовільної уваги є безумовно-рефлекторна орієнтувальна діяльність мозку. Нейрофізіологічним її механізмом є збудження, що надходять до кори з підкоркових ділянок великих півкуль головного мозку.

Мимовільна увага виникає за умови, коли сила впливу сторонніх подразників перевищує силу впливу усвідомлюваних діючих збуджень, коли субдомінанти збудження, за певних обставин, стають інтенсивнішими порівняно з тими, що домінують у цей момент.

Збуджувачами мимовільної уваги можуть бути не лише зовнішні предмети, обставини, а й внутрішні потреби, емоційні стани, наші прагнення — все те, що чомусь хвилює нас. Найчастіше мимовільна увага виникає тоді, коли людина стомлена, через несприятливі умови праці (спекотно, холодно, забруднене повітря в приміщенні) або коли діяльність, якою людина займається, її не цікавить, не потребує інтенсивної розумової активності.

Мимовільна увага є короткочасною, але за певних умов, залежно від сили впливу сторонніх подразників, що впливають на нас, вона може виникати досить часто, заважаючи основній діяльності.

Довільна увага - це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Довільна увага своїм головним компонентом має волю. Силою волі людина здатна мобілізувати й зосередити свою свідомість на потрібній діяльності протягом досить тривалого часу.

Характерними особливостями довільної уваги є цілеспрямованість, організованість діяльності, усвідомлення послідовності дій, дисциплінованість розумової діяльності, здатність боротися із сторонніми відволіканнями.

Довільна увага своїм фізіологічним підґрунтям має умовно-рефлекторну діяльність головного мозку, здатність гальмувати непотрібні рухи та дії. Позитивна індукція нервових процесів - одна з головних фізіологічних підвалин довільної уваги. Є всі підстави вважати, що одним з головних нейрофізіологічних механізмів довільної уваги є робота лобових ділянок кори великих півкуль головного мозку, які багато дослідників функцій головного мозку вважають механізмом розумової діяльності, а отже, й довільної уваги.

У довільній увазі провідним є вибір предмета зосередження, засобів дій, який супроводжується боротьбою мотивів. Усвідомлення процесу дій, кожного його етапу - головне, що викликає зосередження на кожному етапі діяльності й готує до зосередженості на наступному її етапі. Цей динамічний бік довільної уваги потребує уміння розподіляти увагу між усією діяльністю - від початку до кінця та між окремими її етапами.

Головним збуджувачем довільної уваги є усвідомлювані потреби та обов'язки, інтереси людини, мета та засоби діяльності.

Чим віддаленіша в часі мета і чим складніші умови та способи її досягнення, чим менше приваблює людину сама діяльність, тим більшого напруження свідомості та волі, а отже, й довільної уваги, вона потребує. Така діяльність, а саме такою є навчальна і трудова діяльність, вимагає належного зосередження уваги та її спрямування.

Післядовільна увага, як переконує досвід і спеціальні дослідження, виникає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги. Долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них, сама діяльність зумовлює появу певного інтересу, а часом і захоплює її виконавця, і увага набуває рир мимовільного зосередження.

Тому післядовільну увагу називають ще й вторинною мимовільною увагою. У післядовільній увазі напруження волі слабшає, а інтенсивність уваги не зменшується, залишається на рівні довільної уваги. Хоча в післядовільній увазі свідоме зосередження на об'єкті діяльності та його окремих етапах і зменшується, проте цей різновид уваги, як і довільна увага, є свідомо контрольованим. Завдяки тому, що інтенсивність напруження в післядовільній увазі зменшується, а інтерес до діяльності зростає, вона стає більш тривалою та продуктивною. Тому важливо в процесі діяльності - навчальної, трудової - засобами її організації та методами праці сприяти переходу уваги від довільної до післядовільної.

У навчальній діяльності дуже важливо сприяти появі в учнів післядовільної уваги. Навчання, як відомо, є важкою діяльністю і порівняно швидко стомлює, особливо тоді, коли зміст уроку не зацікавлює. Тому післядовільна увага на уроці сприяє успішному виконанню учнями навчальних завдань і зменшенню суб'єктивного відчуття втоми.

Залежно від змісту діяльності увага спрямовується або на зовнішні, безпосередньою дані предмети, явища та рухи власного тіла, які є об'єктом наших відчуттів і сприймань, або на внутрішню, психічну діяльність. У зв'язку з цим виокремлюють зовнішню, або сенсорну, та рухову (шторну) увагу і внутрішню, інтелектуальну увагу. Поділ уваги на зовнішню та внутрішню, звичайно, умовний, але ці форми вияву уваги мають свої особливості, на які потрібно зважати, організовуючи й керуючи навчальною, трудовою та спортивною діяльністю людини. Зовнішня увага відіграє провідну роль у спостереженні предметів і явищ навколишньої дійсності та їх відображенні нашою свідомістю. Вона виявляється в активній установці, у спрямуванні органів чуття на об'єкт сприймання і спостереження, в зосередженні на діючих органах тіла - руках, ногах, на їх напруженні.

Зовнішня увага (сенсорна, рухова) яскраво виявляється у своєрідних рухах очей, голови, виразах обличчя, в мімічних та пантомімічних виразах і рухах, у своєрідній готовності здійснювати ті чи інші трудові, навчальні, спортивні завдання.

Зосередження на предметах і явищах дійсності сприяє підвищенню чутливості, тобто сенсибілізації органів чуттів - зору, слуху, нюху, смаку, дотику, а також темпераменту, статичних і кінестетичних станів організму та його органів.

Сенсибілізація органів чуттів сприяє більш чіткому вибірковому сприйманню предметів та явищ, їхніх елементів.

У зовнішній увазі виокремлюють зосередження на очікуваних предметах і явищах - сигналах до дії і рухів, як це буває в трудовій і спортивній діяльності. Увагу до очікуваних предметів та явищ називають пресенсорною та премоторною увагою.

Внутрішня, або інтелектуальна, увага спрямовується на аналіз діяльності психічних процесів (сприйняття, пам'яті, уяви, мислення), психічних органів і переживань. Вона яскраво виявляється, наприклад, під час розв'язування завдань подумки, у пригадуванні, у міркуванні подумки. Художник Богданов-Бєльський вдало зобразив вияви внутрішньої уваги учнів у своїй картині "Усна лічба", а художник Перов яскраво передав переживання мисливців у картині "Мисливці на спочинку".

Здатність зосереджуватися на внутрішній, психічній діяльності має велике практичне значення. Таке зосередження пов'язане із здатністю уявляти предмети та процес дії, подумки аналізувати їх. При цьому важливе значення має внутрішнє мовлення. Самосвідомість неможлива без зосередження на внутрішніх, суб'єктивних станах та індивідуальних особливостях психічної діяльності особистості.

У стані внутрішньої уваги чутливість органів чуттів знижується, людина не помічає знайомих, не чує, коли до неї звертаються, відволікається від діяльності, яку виконує. Тому в будь-якій діяльності - трудовій, навчальній, спортивній - недоцільно одночасно завантажувати і зовнішню, і внутрішню увагу.

Наприклад, недоцільно давати учням завдання розв'язувати подумки задачу або пригадувати формулу, дату, назву і в цей час демонструвати наочні засоби навчання: сприймати написане на дошці, спостерігати географічну карту, стежити за роботою приладу. Для цього потрібна досить розвинена здатність розподіляти увагу між зовнішньою та внутрішньою діяльністю.