

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
І.І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**«Вплив індивідуально-типологічних особливостей особистості на якість
уваги»**

**«The influence of individual-typological personality traits on the quality of
attention»**

Виконала: студентка заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Євстаф'єва Дар'я Дмитрівна

Керівник доктор біолог.наук, зав. кафедри
практичної та клінічної психології Псядло Е.М.

підпис

Рецензент звання, посада, місце роботи П. І. П.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри

№ ____ від ____ . ____ . 20__ р.

Завідувач(ка) кафедри

(підпис)

(прізвище, ім'я)

Захищено на засіданні ЕК № ____
протокол № __ від ____ . ____ . 20__ р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)

Голова ЕК

(підпис)

(прізвище, ім'я)

Одеса 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ЯКІСТЬ УВАГИ	7
1.1. Поняття уваги як пізнавального процесу	7
1.1.1 Структурні компоненти та властивості уваги	20
1.1.2. Роль уваги в пізнанні та поведінці людини.....	23
1.2. Класифікація індивідуально-типологічних особливостей	27
1.2.1. П'ятифакторна модель особистості	35
Висновки до розділу 1	39
РОЗДІЛ 2. ОПИС МЕТОДОЛОГІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ЯКІСТЬ УВАГИ	42
2.1. Методи та етапи дослідження.....	42
2.2. Опис програми дослідження індивідуальних особливостей респондентів	44
2.3. Використані методи вимірювання рівня уваги	46
Висновки до розділу 2.....	50
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ЯКІСТЬ УВАГИ	52
3.1. Опис програми та аналіз даних емпіричного дослідження.....	52
3.2. Статистичний аналіз впливу індивідуально-типологічних особливостей на якість уваги респондентів.....	61
3.3. Розробка рекомендацій щодо удосконалення якості уваги з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей людини.....	65
Висновки до розділу 3.....	70
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

Актуальність теми.

Вплив індивідуально-типологічних особливостей особистості на якість уваги - складна і багатогранна тема, яка вивчається в рамках психології та когнітивних наук. Увага - це когнітивний процес вибіркового зосередження на певних аспектах навколишнього середовища при ігноруванні інших. Риси особистості – це стійкі патерни думок, почуттів і поведінки, які характеризують людей і, як вважається, впливають на те, як люди сприймають і взаємодіють з навколишнім світом.

Тема впливу індивідуально-типологічних особливостей особистості на якість уваги є актуальною з кількох причин, що охоплюють як теоретичну, так і практичну сфери. Вивчення того, як риси особистості впливають на якість уваги, сприяє нашому ширшому розумінню людського пізнання і поведінки. Особистісні риси є фундаментальними вимірами індивідуальних відмінностей, і розуміння того, як вони перетинаються з пізнавальними процесами, такими як увага, дає уявлення про складність людської природи.

В свою чергу, це може сприяти створенню більш персоналізованих підходів в освіті, роботі та різного роду інтервенціях. В освітньому середовищі вчителі та вихователі можуть отримати користь від розуміння того, як особистісні риси учнів впливають на їхню увагу. Розробка методів викладання та навчальних програм, які відповідають особистісним тенденціям учнів, може покращити залученість та результати навчання, що в подальшому можна застосувати для підвищення продуктивності людини на робочому місці: Роботодавці можуть використовувати знання особистісних особливостей працівників для оптимізації завдань, які відповідатимуть сильним і слабким сторонам уваги працівників. Пристосування середовища, завдань і стратегій до особистісного профілю людини може оптимізувати її уважність і загальне благополуччя.

В свою чергу у клінічній психології розуміння взаємозв'язку між рисами особистості та увагою може допомогти в діагностиці та лікуванні розладів, пов'язаних з увагою, таких як синдром дефіциту уваги і гіперактивності (СДУГ). Дослідження взаємозв'язку між рисами особистості та увагою може дати уявлення про нейронні механізми, що лежать в основі цих процесів, а пристосування психокорекційних інтервенцій до особистісних рис людини може підвищити ефективність лікування.

Оскільки технології все більше інтегруються в повсякденне життя, розуміння того, як індивідуально-типологічні особливості людини впливають на увагу, має вирішальне значення для розробки користувацьких інтерфейсів, які були б зручними та не перенавантажували нервову систему людини.

Також усвідомлення того, як риси особистості впливають на увагу, може допомогти людям зробити вибір на користь того способу життя, який відповідає особливостям їхніх пізнавальних функцій. Наприклад, знання свого особистісного профілю може допомогти у прийнятті рішень щодо хобі, кар'єри та розпорядку дня.

Отже, вплив індивідуальних типологічних рис особистості на якість уваги має велике значення в різних сферах, від освіти та кар'єри до клінічної практики та розробки інформаційних технологій. Ця тема не лише поглиблює наше розуміння людської поведінки, але й має практичне значення для оптимізації індивідуальної продуктивності, благополуччя та взаємодії в різних середовищах.

Об'єкт дослідження: індивідуально-типологічні особливості особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між індивідуально-типологічними особливостями особистості та якістю уваги.

Гіпотеза полягає у наявності зв'язку між індивідуально-типологічними особливостями особистості та якістю уваги.

Мета дослідження: вивчення впливу індивідуально-типологічних особливостей особистості на якість уваги.

Для досягнення мети були визначені наступні **завдання:**

1. Проаналізувати та охарактеризувати сутність та роль уваги як психологічного процесу у поведінці та пізнанні особистості.

2. Вивчити основні теорії і моделі індивідуально-типологічних особливостей.

3. Проаналізувати літературні джерела та дослідження, що висвітлюють взаємозв'язок між індивідуальними характеристиками особистості та якістю уваги.

4. Розробити методичний підхід до дослідження впливу індивідуально-типологічних особливостей на якість уваги, включаючи вибір методів та інструментів дослідження.

5. Провести емпіричне дослідження, включаючи вимірювання індивідуально-типологічних особливостей учасників та оцінку їх рівня уваги.

6. Проаналізувати отримані результати дослідження з метою виявлення взаємозв'язку між типами особистості та якістю уваги.

7. Зробити висновки щодо впливу індивідуально-типологічних особливостей на якість уваги та розробити рекомендації щодо можливого удосконалення освітніх програм та методик на основі отриманих результатів.

Методи дослідження:

- *Аналіз літературних джерел:* Для вивчення теоретичних аспектів впливу індивідуально-типологічних особливостей на якість уваги буде проведено аналіз наукової літератури, де розглянуто різні теорії та концепції щодо індивідуальності, типології особистості та характеристик уваги.

- *Синтез і узагальнення:* На основі аналізу літературних джерел буде проведено синтез і узагальнення наявних даних, щоб сформулювати теоретичні підходи до взаємозв'язку між індивідуально-типологічними особливостями та якістю уваги.;

- *Емпіричні* – спостереження, анкетування, психометричні тести. З метою **дослідження уваги** було використано тест на увагу – ТАР (Test of Attentional Performance), зокрема такі його субтести: субтест на пильність (Alertness) для оцінки загальної швидкості обробки інформації; субтест стійкості уваги (Sustained Attention) для оцінки можливості довготривалого утримання уваги та субтест гнучкості уваги (Flexibility) для оцінки вибірковості та адаптивності уваги. З метою **дослідження індивідуально-типологічних особливостей особистості** використано п'ятифакторний опитувальник особистості (The Big Five Inventory - 2).

- *Методи статистичної обробки результатів* дослідження – метод рангової кореляції Кендалла.

Експериментальна база дослідження: студенти 3, 4 та 5 курсу спеціальності «Психологія» денної та заочної форми навчання ЗВО м. Миколаєва.

Вибірка дослідження: 40 осіб, віком від 19 до 28 років, з них 11 чоловіків та 29 жінок.

Наукова новизна: дослідження спрямоване на вивчення взаємозв'язку між індивідуально-типологічними особливостями особистості та якістю уваги. Отримані результати допоможуть розкрити нові аспекти цього взаємозв'язку та збагатити наші знання про вплив особистісних характеристик на психологічні процеси.

Практична значущість: отримані результати можуть стати підґрунтям для розробки більш індивідуалізованих освітніх програм, враховуючи різні типи особистості та їх вплив на якість уваги. Це може покращити ефективність навчання та засвоєння матеріалу.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів - основної частини, висновків та списку використаних джерел (містить 73 найменування). Обсяг основного змісту роботи складає 78 сторінок. Робота містить 12 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ЯКІСТЬ УВАГИ

1.1. Поняття уваги як пізнавального процесу

Психіка людини це складний механізм, що складається з пов'язаних між собою складових. До них відносяться психічні процеси, стани та властивості. Пізнавальні процеси охоплюють розумову діяльність, за допомогою якої люди пізнають і осмислюють навколишній світ, вони включають відчуття, сприймання, пам'ять, увагу, мислення, уяву, мову і мовлення, та разом формують людські риси та характеристики. Ці процеси охоплюють різні розумові здібності, кожен процес сприяє розвитку певних рис і здібностей людини, що в кінцевому підсумку впливає на її пізнання та поведінку. Пізнавальні процеси можуть також визначити певні властивості людини, які виражаються у формі чутливості, сприйнятливості, уважності, емоційності, балакучості, мовчазності, вдумливості, розсудливості, фантазерства тощо. Розуміння цих фундаментальних типів когнітивних процесів дає цінне уявлення про людське пізнання і відкриває потенціал для розвитку когнітивних здібностей та сприяння особистісному зростанню [14].

Пізнавальна діяльність передбачає внутрішню репрезентацію об'єктів і явищ реального світу в мозку людини. Цей процес охоплює послідовність когнітивних психічних операцій, включаючи відчуття, сприйняття, увагу, пам'ять, уяву, мислення та мовлення. Відображення дійсності у свідомості людини може проявлятися як через чуттєві, так і через абстрактні форми пізнання [4].

Чуттєве пізнання виділяється своєю безпосередньою взаємодією між об'єктивними елементами зовнішнього світу і людськими органами чуття,

такими як зір, слух, нюх, дотик та іншими відчуттями. Результатом цієї взаємодії є відображення цих елементів у мозку. Цей спосіб досягнення дійсності включає в себе когнітивні психічні процеси відчуття та сприймання [8].

Одним із найвищих проявів людського пізнання є абстрактне пізнання, що охоплює складні процеси мислення та уяви. Зокрема, мислення та уява передбачають опосередковане відображення дійсності, спираючись на попередні знання, досвід, логічну дедукцію, формування гіпотез та інші подібні когнітивні інструменти [8].

Пам'ять, найважливіший аспект когнітивної діяльності, слугує сховищем для зберігання, документування та відтворення сигналів, отриманих під час процесу пізнання. Емоційно-вольові процедури відіграють ключову роль у спрямуванні людини до активних дій та вольових актів у сфері пізнавальної діяльності [3].

Осмисленню зовнішніх реалій та дослідженню людської психіки сприяє цілий спектр пізнавальних процесів. Чуттєве пізнання залишається основою досягнення світу, навіть у його найскладніших проявах. Варто зазначити, що сприйняття, запам'ятовування, пригадування та інші процеси потребують не лише розумового напруження, а й емоційного залучення та вольової рішучості. Кожен з цих процесів протікає за певними закономірностями і слугує або основною, або допоміжною силою в розумовій діяльності [15].

У стані бадьорості людина активно та ефективно взаємодіє з різноманітними об'єктами та явищами, що існують у її навколишній реальності, а також в її особистому досвіді. Це включає в себе процеси сприйняття, відтворення в пам'яті, згадування та глибокого розмірковування. Під час таких моментів свідома увага спрямовується на деталі того, що сприймається, відтворюється у пам'яті або переживається, що відзначається підвищеною уважністю до певних об'єктів [8].

Схематично ієрархію психіки людини проілюстровано на рис. 1.1. [8].

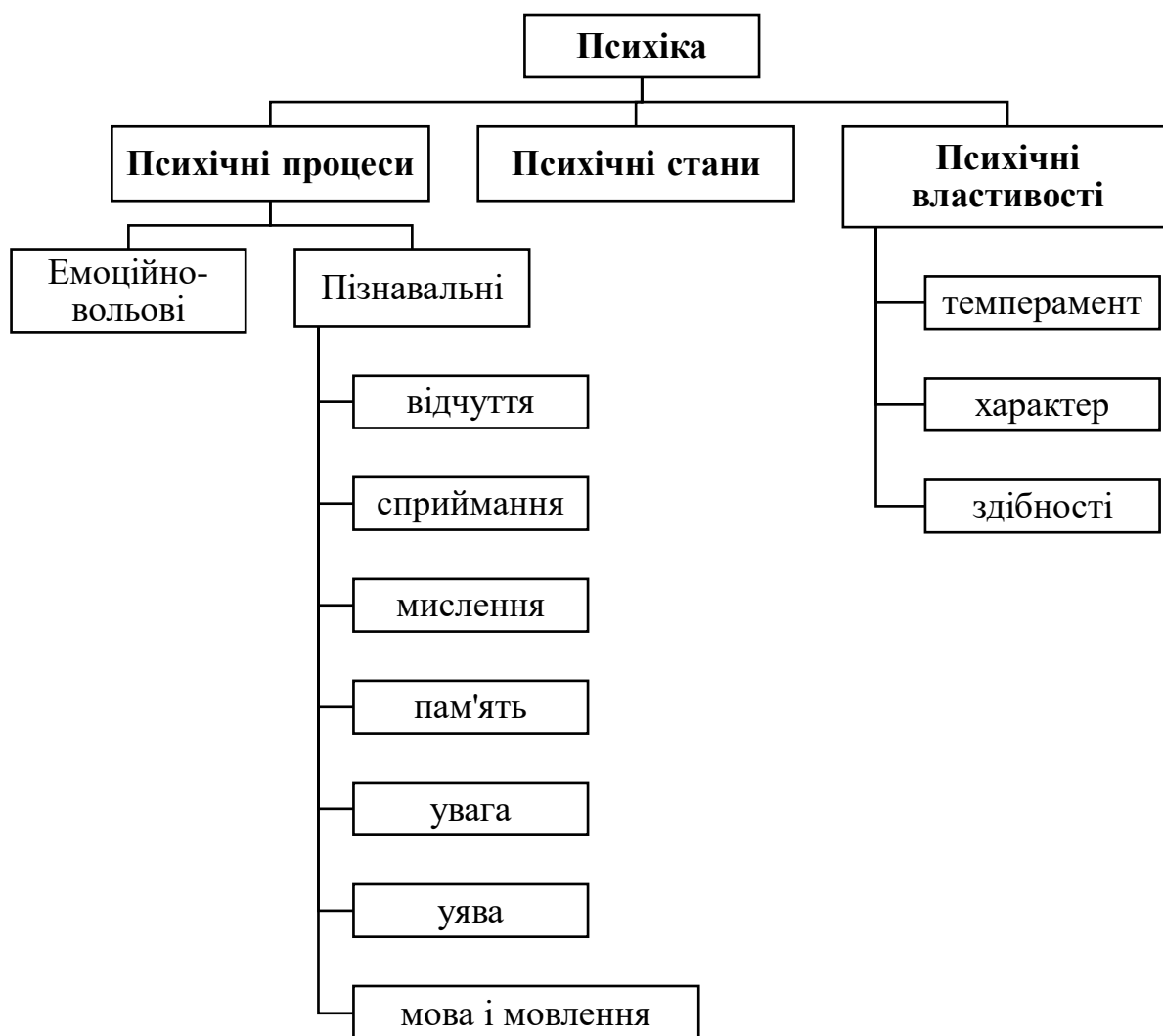


Рис. 1.1 Узагальнена структура психіки людини

Отже, увага є особливим проявом психічної діяльності, який виявляється у свідомому зосередженні та концентрації свідомості на елементах, які мають вагому значущість для даної особи. Ці елементи можуть включати в себе об'єкти, що наявні у її оточенні, спостережувані явища зовнішнього світу, або навіть її внутрішні емоційні та пізнавальні переживання [11].

Увага – це процес вибіркового зосередження на певних стимулах при одночасному відкиданні несуттєвої інформації. Вона впливає на уважність

людини та її здатність зосереджуватися і залишатися зосередженою на виконанні завдань [11].

Увага виступає однією з ключових когнітивних функцій, забезпечуючи можливість свідомо спрямовувати пізнавальні ресурси на обраний об'єкт діяльності. Вона дозволяє нам зосереджуватися на важливих деталях та уникати відволікання [11].

Одним із суттєвих аспектів уваги є властива їй вибірковість, що виявляється у тенденції особи, глибоко поглиблюючись у один аспект, уникати іншого. Це явище знаходить пояснення у вираженому гальмівному впливі значущих об'єктів та переживань на менш значущі, які конкурують за увагу в даний момент. Така взаємодія формує специфічне поле сприйняття особи [18].

Обсяг уваги визначається не лише зовнішніми стимулами, але й здатністю індивіда свідомо налаштовувати та утримувати увагу на певних об'єктах. Ця когнітивна здатність має назву «уважність». Нестача розвиненої уважності проявляється у відволіканні та розсіяності, що вказує на нездатність свідомо управляти та зберігати концентрацію без впливу зовнішніх стимулів [18].

Увага представляє собою комплексну пізнавальну здатність активно обробляти певну інформацію в навколишньому середовищі, відділяючи її від інших деталей. Враховуючи її обмежену природу як за обсягом, так і за тривалістю, важливо володіти стратегіями, які дозволяють раціонально використовувати наявні ресурси уваги з метою раціонального сприйняття оточуючого світу [25].

Увага, фундаментальний пізнавальний процес, протягом століть привертала увагу вчених і дослідників, відіграючи ключову роль у формуванні нашого розуміння процесу обробки інформації людиною. Еволюція досліджень уваги відображає динамічну взаємодію між емпіричними дослідженнями, теоретичними рамками та технологічними досягненнями. Від

своїх раних коренів у психологічних дослідженнях до сучасних застосувань увага стала нарижним каменем когнітивної психології [18].

З ростом кількості досліджень і розвитком психологічної науки, визначення уваги різних авторів можуть розкривати різні аспекти цього явища. Визначення уваги від відомого психолога та філософа У. Джеймса в книзі «Принципи психології», що була опублікована у 1890 році, стала однією з вагомих та впливових праць у психологічній літературі. Його погляд на увагу полягав у тому, що вона проявляється тоді, коли наш розум здатний вибрати серед кількох можливих об'єктів або ліній думок, щоб сконцентрувати свою свідомість на певному об'єкті чи ідеї. Зосередження свідомості на певному об'єкті чи завданні відбувається через відволікання від інших речей, що дозволяє ефективно працювати з обраним об'єктом [71].

Ця концепція взаємозв'язку між вибором і зосередженням відіграє ключову роль у розумінні природи уваги. Такі висновки щодо уваги, її функцій та процесів відображають глибоке розуміння природи психічних процесів. І хоча існує багато підходів та визначень до уваги, думки У. Джеймса залишаються актуальними навіть у сучасних дослідженнях, підкреслюючи її важливу роль у функціонуванні розуму та сприйнятті світу [71].

Вивчення уваги в тому вигляді, в якому ми її знаємо сьогодні, бере свій початок у другій половині 19-го століття, коли було запроваджено процедури вимірювання часу реакції. Ці процедури, які досі використовуються в сучасних дослідженнях, дозволили систематично вивчати механізми уваги. Цей період заклав основу для емпіричних досліджень, які сформували наше розуміння складної роботи уваги [21].

Протягом першої половини 20-го століття увага залишалася в центрі експериментальної психології. Дослідники заглиблювалися в механізми, що лежать в основі уваги, вивчаючи її роль у сприйнятті, пізнанні та діяльності. Однак у першій половині 20-го століття фокус досліджень уваги зазнав значних змін, оскільки ця сфера набула більш поведінкового акценту. Хоча

увага залишалася предметом дослідження, її роль відійшла на другий план порівняно з іншими психологічними феноменами. Хоча увага займає особливе місце в системі психологічних явищ, але її складно виокремити та дослідити в «чистому» вигляді. Явище уваги розглядалося в процесі пізнання різних психічних станів особи.

Середина 20-го століття ознаменувалася відродженням досліджень уваги, зумовленим розвитком всеосяжних теорій і моделей обробки інформації людиною. Ці теорії надали рамки для детального опису уваги, проливаючи світло на механізми її відбору та контролю. Водночас технологічний прогрес дозволив дослідникам вивчати нейронні основи уваги, відкриваючи нові шляхи для досліджень.

Успіх досліджень уваги можна пояснити симбіотичним зв'язком між фундаментальними та прикладними дослідженнями. Ця синергія дала змогу зробити висновки, що мають значення як для теоретичного розуміння, так і для практичного застосування. Складна взаємодія між відбором і контролем, що пронизує різні аспекти обробки інформації людиною, стала наріжним каменем досліджень уваги. Від сприйняття до пізнання, від індивідуального до соціального рівня, вплив уваги є незаперечним [40].

Численні феномени вийшли на передній план досліджень уваги, демонструючи її багатогранну природу. Ефект Струпа, ефект психологічного рефрактерного періоду, ефект коктейльної вечірки, серед іншого, слугують прикладами впливу уваги на когнітивні процеси.

«Ефект Струпа» – цікавий феномен, названий на честь його відкривача Джона Рідлі Струпа у 1935 році. У центрі ефекту Струпа лежить завдання швидко називати колір слова, ігноруючи саме слово. Наприклад, коли людям показують слово «СИНІЙ», написане червоним чорнилом, вони часто повільніше та менш точно називають колір чорнила, порівняно з випадком, коли слово та колір збігаються (наприклад, «ЧЕРВОНІЙ», написаний червоним чорнилом). Це на перший погляд просте завдання розкриває перед

нами складну проблему, яка пов'язана з конфліктом між автоматичними та контрольованими когнітивними процесами. Одне з ключових пояснень ефекту Струпа полягає в конкуренції між двома різними когнітивними шляхами: один відповідає за обробку написаного слова, а інший за обробку кольору чорнила. Коли слово та колір збігаються, обидва шляхи злито працюють разом, і це призводить до швидких та точних реакцій. Однак у випадку конфлікту між шляхами, як у випадку неконгруентності, когнітивні ресурси розділяються. Це призводить до затримки у часі реакції, оскільки мозок намагається вирішити конфлікт між інформацією про слово та кольором [64].

Ефект Струпа надає цінні уявлення про механізми керування увагою. Він демонструє виклики, пов'язані з придушенням автоматичних процесів, таких як читання слів, на користь контрольованих процесів, наприклад, ідентифікації кольорів. Цей феномен підкреслює, що увага - це не статичний процес, а динамічна взаємодія між вибіркоким фокусуванням та когнітивною гнучкістю.

Значення ефекту Струпа переходить за рамки лише теоретичного дослідження і розповсюджується на практичні застосування у когнітивній психології, а також клінічних дослідженнях. Він використовується для оцінки когнітивних функцій та розладів уваги, надаючи важливі відомості про такі стани, як синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДГА) та інші когнітивні розлади. Крім того, цей феномен використовується для дослідження активаційних шляхів у мозку, розкриваючи області, що відповідають за контроль уваги та вирішення конфліктів. Дослідники вивчають різновиди парадигм ефекту Струпа, досліджуючи вплив факторів, таких як двомовність, емоційна забарвленість слів та спосіб подання (наприклад, аудіотест Струпа) [46].

У когнітивній психології дослідники активно вивчають ефект когнітивного рефрактерного періоду – цікаве явище, що дає цінне уявлення про те, як мозок обробляє і приймає рішення в обмежений час. Цей феномен,

який почав досліджуватися на початку 20-го століття, розкриває механізми, за якими наш мозок вміє опрацьовувати кілька завдань одночасно та встановлювати пріоритети для інформації в залежності від часу [46].

В основі ефекту когнітивного рефрактерного періоду лежить затримка реакції на другий стимул, що безпосередньо слідує за першим. Замисліться над ситуацією, коли людині потрібно реагувати на два стимули, які подаються швидко один за одним. Зі зменшенням інтервалу між стимулами затримка в реакції на другий стимул часто зростає, і це призводить до тимчасового «затору» у обробці інформації. Подібно до ментальної пробки, коли мозок зазнає затримки в обробці другого стимулу через вплив першого. Ця затримка виникає, оскільки мозок розподіляє свої ресурси на перший стимул, тим самим спрямовуючи їх на обробку другого стимулу [46].

Ефект когнітивного рефрактерного періоду має велике значення для розуміння обмежень уваги, обробки інформації та прийняття рішень. Він допомагає розкрити складну взаємодію когнітивних процесів у відповідь на подразники та відкриває межі здатності мозку до ефективної багатозадачності. Дослідники використовують це явище для дослідження глибоких механізмів обробки інформації, часу реакції та визначення пріоритетів. Вони маніпулюють інтервалом між стимулами та складністю завдань, щоб з'ясувати, як мозкова обробка може бути розтягнута до межі та як розподіляються ресурси уваги [46].

Ефект когнітивного рефрактерного періоду також вивчає взаємодію між автоматичними та контрольованими когнітивними процесами. Затримка у реакції на другий стимул дає уявлення про взаємодію між завданнями, які вимагають автоматичних відповідей, та тими, що вимагають контрольованої обробки. Крім того, ефект когнітивного рефрактерного періоду має практичне застосування в різних галузях. Він використовується для покращення розуміння продуктивності багатозадачності, послідовності завдань та керування робочим навантаженням. У різних галузях, від авіації до спорту,

вивчали вплив цього ефекту на процеси прийняття рішень в умовах обмеженого часу [41].

Загалом, ефект когнітивного рефрактерного періоду є потужним нагадуванням про складну взаємодію когнітивних процесів, коли ми зіштовхуємося з численними подразниками. Це наголошує на важливості розуміння обмежень часової обробки та дрібного балансу між автоматичними та контрольованими когнітивними функціями. Враховуючи постійний розвиток технологій та зростаючі вимоги до нашої уваги, цей феномен залишається важливим інструментом для розгадування таємниць того, як наш мозок працює з складними когнітивними завданнями у світі, де час має велике значення.

«Ефект коктейльної вечірки» є захоплюючим явищем, яке розкриває таємниці складної роботи вибіркової уваги. Цей ефект, названий на основі метафоричного сценарію перебування на жвавому соціальному заході, досліджує надзвичайну здатність нашого мозку зосереджуватися на одному певному аудіальному стимулі, відфільтровуючи оточуючі аудіальні завади. Концепція ефекту коктейльної вечірки була введена Коліном Черрі в 1953 році. Його експерименти з вибіркової слухової уваги виявили нашу здатність зосереджуватися на одному джерелі звуку, відфільтровуючи інші, навіть у шумному середовищі [32].

Якщо уявити собі ситуацію, де людина перебуває в переповненій кімнаті, де відбувається кілька розмов одночасно. Незважаючи на надмірну аудіальну інформацію, мозок людини здатний легко налаштуватися на голос співрозмовника, навіть тоді, коли навколо є інші голоси і шум.

Це явище демонструє неймовірну здатність мозку визначати пріоритети та обробляти важливу аудіальну інформацію. Воно підкреслює складну взаємодію між слуховими аналізаторами, когнітивною обробкою та розподілом уваги. Наш мозок відмінно впорається зі швидким визначенням

найсуттєвіших звуків та ігноруванням інших, дозволяючи нам легше спілкуватися та розуміти наше оточення [32].

Дослідники розкрили цікаві аспекти ефекту коктейльної вечірки. Наприклад, досліджено, як фактори, такі як знайомство, висота голосу та емоційний вміст, впливають на нашу здатність зосередитися на конкретній розмові в шумному оточенні. Цей ефект також підкреслює вражаючу здатність мозку аналізувати та класифікувати звуки в режимі реального часу, що полегшує сприйняття розмови [32].

Отже, увага є свідченням динамічної природи психологічних досліджень. Від своїх ранніх початків у 19 столітті до сучасних досліджень увага пройшла шлях відкриттів, сформований емпіричними дослідженнями, теоретичними рамками і технологічними досягненнями. Оскільки ми продовжуємо розгадувати складнощі людського пізнання, увага залишається наріжним каменем, який дає уявлення про складну роботу розуму.

Для порівняльної характеристики визначення поняття «увага» серед зарубіжних та вітчизняних вчених пропонуємо ознайомитися з табл. 1.1., де наведено визначення даного поняття у різних авторів.

Таблиця 1.1.

Визначення поняття «увага» різних вчених

Вчений	Визначення
Ульріх Нойсс	«Увага - це вибірковий процес зі збільшеною чутливістю до певних стимулів або інформації.»
Вільям Джеймс	«Увага - це властивість розуму в концентруванні на одному з різних можливих об'єктів або думок.»
Анн Треісі	«Увага - це віддзеркалення свідомості у вибраному напрямі.»
Міхай Чіксентміхай	«Увага - це психічний процес, що визначає, на що ми фокусуємо свою увагу.»
Анн Хіггінсон Дункан	«Увага - це визначення, відбір і обробка інформації з оточуючого середовища.»
Борис Яцевич (український вчений)	«Увага - це вибіркова спрямованість свідомості на окремі об'єкти чи явища в середовищі.»

Порівняльною аналогією для уваги може слугувати текстовий маркер. Під час читання розділу книги, виділений яскравим кольором фрагмент природньо привертає вашу увагу до себе, витісняючи іншу інформацію на задній план. Так само, наприклад, коли людина займається мисленнєвою діяльністю, це означає, що когнітивні процеси перебувають у центрі уваги індивіда. Коли людина намагається щось пригадати, то процеси пам'яті стають в центр уваги. В той час як людина спостерігає якесь явище, то сприйняття займає центральне місце на даний момент. Нарешті, коли особа приймає рішення, це свідчить про те, що процес волі утримує центральне місце у структурі психіки.

Увага відіграє важливу роль в освітньому та когнітивному контексті. Вона допомагає вибірково обробляти вхідні дані, враховуючи власні інтереси і мету завдання. Незалежно від спрямування (академічний розвиток, професійна діяльність чи соціальна взаємодія), увага є ключовим фактором в ефективному функціонуванні та досягненні успіху.

Наукові дослідження активно присвячені аналізу меж уваги - скільки об'єктів може одночасно займати увагу людини і наскільки тривалий час вона здатна утримати цей фокус. Ці обмеження визначаються кількістю ресурсів, доступних для обробки, а також нашою здатністю відволікатися та ігнорувати неважливі відволікаючі фактори. Концепція уваги викликає великий інтерес серед психологів та інших фахівців, оскільки вона надає пояснення широкому спектру психологічних явищ. Вивчення уваги допомагає краще розуміти, як люди сприймають, мислять і взаємодіють з навколишнім світом [27].

Зосередження уваги на конкретному аспекті вимагає не лише концентрації на цьому аспекті, але й ігнорування інших інформаційних шумів та подразників, які на даний час є неактуальними. Здатність до уважності дозволяє індивіду не лише виокремлювати важливе, а й підсилює здатність концентруватися на ньому. Психологічна структура уваги набуває важливого значення в регулюванні нашого сприйняття навколишніх стимулів. Важливою

властивістю є не лише можливість виокремлення головних деталей, ігноруючи несуттєве, але й вплив на наше загальне сприйняття довкілля [24].

Увага є ключовим фактором в ефективному функціонуванні та досягненні успіху у різних сферах людської діяльності, включаючи освіту, саморозвиток та соціальну взаємодію. Цей пізнавальний процес допомагає нам обробляти вхідну інформацію, зосереджуватися на важливих деталях, враховувати власні інтереси та мету завдання [30].

Наукові дослідження займаються вивченням обмежень уваги, таких як кількість об'єктів, на які може зосередити свою увагу людина одночасно, або тривалість часу, протягом якого можливо утримати фокус. Ці обмеження визначаються нашою здатністю відволікатися та ігнорувати неважливі фактори, а також кількістю ресурсів, доступних для обробки інформації [40].

Концепція уваги викликає великий інтерес серед психологів та інших фахівців, оскільки вона надає пояснення багатьом психологічним явищам. Протягом багатьох століть вчені не змогли досягти консенсусу щодо природи уваги. Деякі дослідники вважають, що увага не є самостійним процесом, а діє як сторона інших психологічних процесів або діяльності людини. Інші дослідники вважають, що увага має свої власні характеристики, які не можуть бути зведені до характеристик інших когнітивних процесів. Вони стверджують, що у мозку людини можна виділити певні структури, які є відносно автономними від тих, що забезпечують функціонування інших когнітивних процесів [40].

Наприклад, роль ретикулярної формації, а також орієнтаційного рефлексу як вродженого механізму управління увагою вважають важливими у забезпеченні уваги. Ретикулярна формація - це мережа взаємопов'язаних ядер, розташованих у стовбурі мозку, і вона бере участь у різних функціях, включаючи регулювання циклів сну і неспання, збудження та уваги. Орієнтаційний рефлекс, з іншого боку, є автоматичною реакцією на нові або раптові подразники в навколишньому середовищі. Він включає в себе

орієнтацію органів чуття (таких як очі, вуха) на джерело стимулу, щоб зібрати більше інформації про нього. Цей рефлекс допомагає людині швидко виявляти і реагувати на потенційно важливі або загрозливі подразники [47].

Зв'язок між ретикулярною формацією і рефлексом орієнтації полягає у висхідній ретикулярній активуючій системі (ВРАС), частині ретикулярної формації, що відповідає за регуляцію збудження та уваги. ВРАС фільтрує сенсорний вхід, розставляючи пріоритети і спрямовуючи увагу на відповідні стимули, відфільтровуючи менш важливу інформацію. Наприклад, коли ми читаємо книгу, ВРАС посилює збудження в корі головного мозку, яка відповідає за обробку візуальної інформації. Водночас ВРАС гальмує збудження в інших відділах мозку, які відповідають за неважливі або відволікаючі думки. Цей процес гарантує, що людина залишається чутливою до свого оточення, зосереджуючись на стимулах, які є важливими для виживання, навчання або досягнення цілей. Одним із перших докладно досліджувати ці аспекти розпочав науковець А. Ухтомський, далі його надбання були використані у сучасних наукових працях та доповнили наявні теоретичні здобутки практичними дослідженнями. Усі ці підходи та дослідження є важливими для розуміння природи уваги та її ролі у нашому мозку та поведінці [15].

Увага є ключовим аспектом психічних процесів, який пронизує всі сфери діяльності людини. Вона має свої особливості, які виявляються в обсязі, концентрації, переключенні та інших динамічних характеристиках. Ці характеристики вимірюються та спостерігаються, і вони не обмежуються лише моментами, пов'язаними з певними видами когнітивної діяльності.

Процеси уваги взаємодіють з іншими когнітивними функціями, такими як відчуття, сприйняття, пам'ять і мислення. Це комплексне взаємодіяння визначає те, як ми сприймаємо та обробляємо інформацію. Проте, важливо розглядати увагу не лише як аспект інших процесів, але і як незалежне явище.

Спроба поєднати ці дві точки зору, розглядаючи увагу як аспект та незалежне явище, може розв'язати цю проблему. Це означає розглядати увагу як особливий стан, який перетинається з усіма психічними процесами. Такий підхід допоможе нам краще зрозуміти роль уваги у сприйнятті світу та взаємодії з ним.

1.1.1 Структурні компоненти та властивості уваги

Увагу можна розділити за різними характеристиками. Загальне представлення даних типів представлено на рис. 1.2.

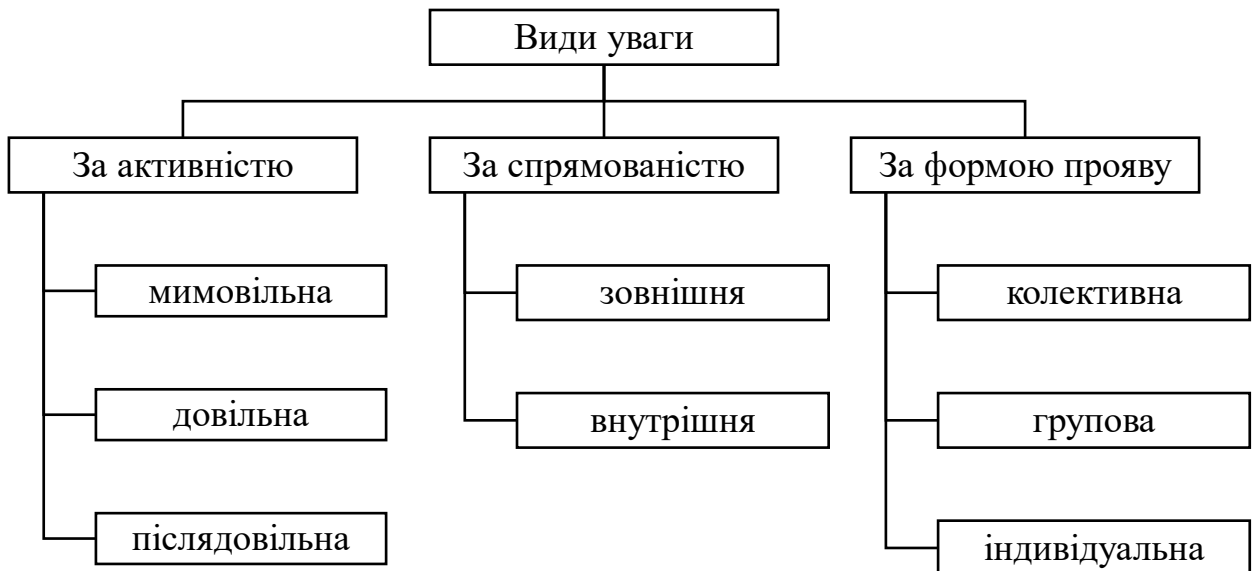


Рис. 1.2 Узагальнена структура видів уваги

За характеристикою активності виділяють: мимовільну увагу, довільну увагу та післядовільну увагу.

Мимовільна увага – це те, як зовнішні стимули можуть захопити ваш фокус без свідомого наміру. Психіка людини привертає увагу до чогось без активного наміру звернути на це увагу. Наприклад, раптовий яскравий спалах світла може змусити змінити напрямок руху голови у відповідь.

Довільна увага передбачає свідоме зосередження на певному завданні, об'єкті або інформації. Довільна увага – це свідомо дія, коли людина вирішує зосередитися на конкретних речах, ігноруючи відволікаючі фактори. Наприклад, коли людина читає книгу і зосереджується на тексті, незважаючи на навколишній шум [18].

Післядовільна увага – це стійка увага після початкового довільного зусилля, яка керується внутрішнім інтересом до предмета. Це схоже на те, коли людина починає виконувати завдання, тому що це необхідно, але потім стає більш зацікавленою самим завданням, тому продовжує зосереджуватися на ньому. Коротке роз'яснення кожного з даних типів уваги наведено у табл. 1.2. [18].

Таблиця 1.2.

Визначення різних типів уваги за характеристикою активності

Тип уваги	Опис
Мимовільна увага	Увага, яка виникає, коли людина взаємодіє з оточенням без свідомого наміру, що включає автоматичну реакцію на зовнішні подразники.
Довільна увага	Увага, яку свідомо направляє та регулює особа за допомогою своїх намірів та пізнавального контролю.
Післядовільна увага	Увага, яка спочатку виникає з відомого акту волі або конкретної мети, але подальше її підтримує зацікавленість особи об'єктом уваги.

За спрямованістю розрізняють такі форми уваги: зовнішня увага та внутрішня увага. Зовнішня увага пов'язана з регулюванням взаємодії людини з фізичним світом. Вона передбачає спрямування фокусу на зовнішні подразники, такі як об'єкти, люди або події в навколишньому середовищі. Наприклад, коли людина їде за кермом і звертає увагу на дорогу, інші транспортні засоби та сигнали світлофора, вона використовує зовнішню увагу, щоб орієнтуватися у фізичному оточенні [40].

Внутрішня увага пов'язана з усвідомленням людиною власної діяльності та внутрішнього світу. Вона передбачає спрямування фокусу всередину, на

свої думки, почуття, спогади та самосвідомість. Ця форма уваги є унікальною для людини і має вирішальне значення для розвитку свідомості та самосвідомості. Наприклад, коли людина роздумує над своїми емоціями, обмірковує спогади або роздумує над своїми думками, то вона залучає внутрішню увагу [43].

Зовнішня і внутрішня увага - це два різних способи зосередження, і вони часто конкурують за обмежені когнітивні ресурси. Коли людина глибоко занурена у зовнішні завдання, внутрішня увага може зменшитися. І навпаки, коли особа заглиблюється в себе і зосереджена на своїх внутрішніх переживаннях, увага до зовнішнього світу може зменшитися.

Ця взаємодія між зовнішньою та внутрішньою увагою є динамічною, і між цими двома режимами відбувається постійний перехід. Наприклад, під час зосередженої навчальної сесії (внутрішня увага) людина може помітити раптовий гучний шум ззовні (зовнішня увага), через що фокус уваги миттєво зміститься. Розпізнавання та управління цим взаємним переходом між зовнішньою та внутрішньою увагою є важливим аспектом когнітивної гнучкості та адаптивності у відповідь на різні ситуації.

Увага також може розрізнятися за формою прояву, виділяють: колективну увагу, групову увагу, індивідуальну увагу [21]. Колективна увага передбачає одночасну зосередженість усіх членів команди або групи на спільному предметі. В освітньому середовищі це можна спостерігати під час лекцій під керівництвом викладача або коли студенти беруть участь у обговоренні усією групою. Досягти 100% уваги в класі протягом тривалого часу складно, але наявність колективної уваги допомагає пом'якшити вплив індивідуальних відволікань. Коли більшість класу уважна, це заохочує тих, хто має труднощі з утриманням уваги, спрямовувати свою увагу на групу.

Групова увага – це цілеспрямована концентрація уваги в малих підгрупах у командному середовищі. Організація та управління груповою увагою має вирішальне значення під час таких видів діяльності, як лабораторні

роботи, взаємоперевірки та групові дискусії. Однак управління груповою увагою може бути складним, оскільки взаємодія в групі може іноді призводити до відволікання. Ефективне управління вимагає чіткого планування завдань, поділу завдань на етапи та полегшення переходів між груповою та колективною увагою.

Індивідуальна увага стосується зосередження на особистих завданнях або діяльності. Вона виникає під час таких видів діяльності, як самостійне читання, розв'язання проблем та виконання тестів. Для педагогів перехід від індивідуальної уваги до колективної може бути складним, особливо коли не всі учні виконують завдання в однаковому темпі.

1.1.2. Роль уваги в пізнанні та поведінці людини

Увага відіграє ключову роль у тому, як ми сприймаємо, обробляємо та взаємодіємо з навколишнім світом. Вона глибоко впливає на наші когнітивні здібності та поведінку, спрямовуючи наш фокус і визначаючи наші реакції на різні стимули. В попередньому підрозділі вже було розглянуто такі психологічні дослідження, що ілюструють вплив уваги пізнання та поведінку людини. Серед них: «Ефект Струпа», «Ефект коктейльної вечірки», «Ефект когнітивного рефрактерного періоду».

Увага є фундаментальним аспектом людського пізнання, оскільки вона формує нашу здатність сприймати і розуміти інформацію. Вона дозволяє нам виокремлювати важливі деталі, відсіювати несуттєві дані та концентруватися на предметах чи завданнях, які потребують нашої участі. Навіть під час читання книги увага допомагає поглинати зміст тексту, ігноруючи потенційні відволікаючі фактори, це явище називають розподілом уваги. Дослідити це унікальне явище допомагають експерименти з виконанням подвійного завдання. Такі експерименти досліджують те, як люди керують увагою при виконанні двох завдань одночасно. Наприклад, учасників можуть попросити

прослухати серію чисел і одночасно підрахувати, скільки разів у цих числах зустрічається певна цифра. Вивчення розподілу уваги бере свій початок з перших днів розвитку експериментальної психології.

Робота Майкла Пашлера, проведена в 1980-х роках, істотно сприяла розумінню подвійного завдання та його впливу на розподіл уваги та продуктивність в одночасному виконанні декількох завдань. Відомий як ефект подвійного завдання, цей феномен допоміг краще усвідомити обмежені ресурси пам'яті та уваги людського мозку. У своїй роботі Пашлер використовував експериментальний підхід, щоб проаналізувати, які саме чинники впливають на продуктивність у подвійному завданні. Один із класичних експериментів, які він використовував, полягав у тому, що учасникам пропонували виконувати два різних завдання одночасно: ідентифікувати числа, які з'являлись на екрані, і відшукати певну літеру в послідовності літер, яка також з'являлась на екрані [15].

Виявилось, що коли суб'єкти виконували обидва завдання окремо, їх продуктивність була досить високою. Однак, коли вони виконували ці завдання одночасно, їхні результати погіршувалися. Це вказувало на те, що розподіл уваги та ресурсів між двома завданнями призводив до конфлікту та збільшення часу реакції. Пашлер також досліджував вплив різних факторів на подвійне завдання, таких як складність завдань, часовий інтервал між подачею сигналів для різних завдань, та можливість передбачення моменту подачі сигналу. Його дослідження підкреслили, що подвійне завдання може призвести до зниження продуктивності та збільшення помилок, особливо коли виконувані завдання вимагають високої концентрації та уваги. Загалом, робота Пашлера в 1980-х роках відіграла ключову роль у розвитку нашого розуміння того, як мозок розподіляє увагу під час одночасного виконання декількох завдань, і допомогла сформулювати основні принципи парадигми подвійного завдання [25].

Також були проведені фундаментальні дослідження феномену сліпоти до змін, які розпочалися у 1990-х роках, ґрунтуючись на попередніх дослідженнях зорового сприйняття. Зокрема робота Ренсінка, із змінною сліпотою демонструють, що наша здатність виявляти зміни в навколишньому середовищі може бути суттєво обмежено, навіть якщо ці зміни відбуваються перед нашими очима. Експеримент полягає в тому, що учасникам показують дві версії одного зображення, яке під час показу мерехтить або стає порожнім на дуже короткий проміжок часу. Під час цих моментів мерехтіння або порожнього екрану відбуваються суттєві зміни на зображенні, проте багато учасників не помічають цих змін, коли їх увага не спрямована на самі зміни. Цей експеримент демонструє, що наше сприйняття навколишнього світу значно залежить від того, на що саме ми спрямовуємо свою увагу. Ми можемо бути «сліпими» до змін, які не привертають нашу увагу. Це нагадує нам, що наше пізнання світу не є повним і об'єктивним. Ми можемо бути обмеженими у сприйнятті та розумінні навколишньої дійсності через нашу обмежену увагу [2].

Увага також впливає на те, як ми поведимося і взаємодіємо з іншими. Вона сприяє нашій сприйнятливості до потреб, емоцій і бажань інших людей, допомагає нам розуміти їхні почуття і реагувати на них належним чином. Коли ми слухаємо когось, увага дозволяє нам зосередитися на його словах і невербальних сигналах, зрозуміти його повідомлення і вдумливо відреагувати. Підтвердженням цього є так званий «Ефект коктейльної вечірки», описаний раніше, що досліджує вибіркову увагу в соціальних ситуаціях. Учасникам надавали кілька слухових стимулів і просили зосередитися на одній розмові, ігноруючи інші. Незважаючи на це, учасники часто могли розпізнати своє ім'я або іншу важливу інформацію з розмов, на які вони не мали зосереджувати увагу, демонструючи здатність мозку переключати увагу на релевантні стимули [32].

Також було проведено дослідження щодо зосередження уваги на невербальних проявах, таких як міміка. Перлман та інші дослідники зосередились на вивченні способу зорового сканування при сприйнятті емоційного виразу міміки. Учасники експерименту дивились на різні емоційні вирази обличчя, включаючи щасливі, сердиті, налякані та інші. Вони також заповнювали список особистісних рис перед проведенням експерименту. Результати вказують на те, що люди з вищим рівнем нейротизму більше часу проводили, розглядаючи налякані вирази, що підтримує модель конгруентності ознак [58], [66].

Інші дослідження також наголошують на взаємозв'язку особистісних рис та емоційного сприйняття. Наприклад, згідно з низькорівневими експериментами, екстраверсія та приємність пов'язані з позитивним впливом, співвідносяться з емпатією та просоціальною поведінкою, а також впливають на кількість уваги, спрямованої на очі інших людей [58].

Додаткові дослідження, проведені Раутманом та його співавторами, зосереджувалися на великій п'ятірці особистісних рис та мотивації. Вони аналізували, як нейротизм, екстраверсія, відкритість та система поведінкової активації впливають на рухи очей при перегляді абстрактних зображень. Результати вказують на те, що ці особистісні риси визначають характеристики руху очей, такі як кількість фіксацій, тривалість фіксацій та зосередженість на певних областях зображення [59].

Увага також має вирішальне значення для відточування навичок і здібностей. Вона допомагає визначати життєво важливі деталі під час навчання та вдосконалення здібностей. Коли людина опановує новий інструмент, увага спрямовує її на виконання правильних рухів і дій, необхідних для майстерного виконання. Проте одним із важливих факторів, які варто враховувати і під час навчання – це ефект «Неуважної сліпоти». Цей феномен продемонстрував експеримент «Невидима горила», проведений Крістофером Чабрісом та Деніелом Сімонсом. Він показав, як люди можуть

пропускати несподівані стимули через зосередження уваги на конкретному завданні. Експеримент «Невидима горила» полягає в тому, що учасникам пропонують переглянути відео, на якому люди передають баскетбольний м'яч, і просять їх порахувати кількість передач. В середині відео людина, одягнена в костюм горили, проходить по сцені. Дивно, але значна кількість учасників не помічають горилу через те, що їхня увага зосереджена на передачах баскетбольного м'яча. Цей експеримент висвітлює феномен неухважної сліпоти, коли увага до одного завдання призводить до того, що люди пропускають неочікувані та важливі події [63].

Наведені експерименти дають уявлення про те, як увага впливає на людське пізнання і поведінку, проливаючи світло на такі явища, як вибіркова увага, розподілена увага, неухважна сліпота, а також вплив уваги на пам'ять і сприйняття. По суті, роль уваги в людському пізнанні та поведінці є фундаментальною. Вона формує нашу здатність сприймати, інтерпретувати інформацію, взаємодіяти з іншими, приймати рішення та розвивати навички. Таким чином, розвиток ефективного управління увагою має важливе значення для досягнення успіху в різних сферах життя. Розвиваючи свої навички уваги та навчаючись використовувати їх, ви зможете розширити свої можливості та досягти успіху в різних сферах.

1.2. Класифікація індивідуально-типологічних особливостей

У психології індивідуальні та типологічні характеристики окреслюють окремі аспекти людської поведінки та рис. Індивідуальні характеристики – це особисті якості, риси або атрибути, які відрізняють одну людину від іншої. Вони притаманні лише окремій людині і формують її ідентичність та індивідуальність в цілому. Індивідуальні особливості охоплюють широкий спектр якостей, таких як особистісні характеристики, нахили, компетенції, досвід і поведінка. Ці атрибути підкреслюють унікальність кожної людини і

підкреслюють різноманітність між людьми. Психологи вивчають індивідуальні особливості, щоб зрозуміти вплив, який формує розвиток, поведінку та реакцію людини на різноманітні обставини.

Типологічні особливості передбачають поділ людей на групи на основі спільних характеристик або рис. Ці спільні характеристики створюють окремі типології або категорії, які допомагають спростити розуміння складної людської поведінки та рис. Тому створення чітких типологій має вирішальне значення для категоризації людей. Типологічні підходи припускають, що особи в межах певної категорії мають спільні риси, які відрізняють їх від осіб в інших категоріях. Цей підхід може виявитися корисним для виявлення закономірностей та узагальнень щодо певних груп осіб. Типологічні ознаки часто використовуються в оцінці особистості. Це коли людей відносять до певних типів особистості на основі спільних рис або поведінки [26].

Отже, індивідуальні особливості підкреслюють унікальність і різноманітність кожної людини, тоді як типологічні особливості зосереджуються на групуванні людей зі схожими характеристиками для полегшення аналізу і розуміння. Типології особистості з часом розвивалися в галузі психології. Вони передбачають класифікацію людей на окремі типи особистості на основі спільних характеристик, рис і поведінки. Основні типології особистості наведено у табл. 1.3.

Визначення основних типологій особистості

Типологія	Опис
П'ятифакторна модель (Велика п'ятірка)	Ця модель класифікує риси особистості за п'ятьма основними вимірами: відкритість, сумлінність, екстраверсія, приємність і нейротизм. Вона забезпечує всеосяжну основу для розуміння індивідуальних відмінностей у рисах особистості.
Індикатор типу Майерс-Бріггс (МВТІ)	МВТІ – це широко використовувана оцінка особистості, яка відносить людей до одного з 16 типів особистості на основі їхніх уподобань у чотирьох дихотоміях: екстраверсія/інтроверсія, відчуття/інтуїція, мислення/почуття та судження/сприйняття.

Продовження таблиці 1.3.

Виміри особистості Айзенка	Теорія Айзенка зосереджується на трьох основних вимірах особистості: екстраверсії, нейротизмі та психотизмі. Ці виміри допомагають описати і передбачити поведінку людини та її реакції на різні ситуації.
Особистості типу А і типу В	Ця класифікація поділяє людей на дві категорії на основі їхньої поведінки та реакції на стрес. Особистості типу А часто є конкурентоспроможними, цілеспрямованими і схильними до стресу, тоді як особистості типу В більш розслаблені і менше реагують на стресові фактори.
Модель HEXACO	Спираючись на «Велику п'ятірку», модель HEXACO додає шостий фактор, чесність-скромність, до вимірів екстраверсії, відкритості, сумлінності, поступливості та емоційності. Ця модель має на меті охопити додаткові аспекти особистості.
Соціально-когнітивна теорія	Ця теорія підкреслює роль когнітивних процесів у формуванні поведінки та розвитку особистості. Вона підкреслює, як люди навчаються, спостерігаючи за іншими, і як переконання в самоефективності впливають на поведінку.
Гуманістичний підхід	Гуманістичний підхід фокусується на здатності людини до особистісного зростання, самоактуалізації та реалізації свого потенціалу. Він підкреслює важливість психологічного благополуччя та самопізнання.
Теорія Рис особистості	Теорія рис визначає і вимірює специфічні риси, які сприяють формуванню особистості людини. Вона спрямована на кількісну оцінку та опис характеристик, які роблять людей унікальними.

Одна з перших спроб типології особистості належить давньогрецькому лікарю Гіппократу. Він запропонував теорію чотирьох гуморів, яка пов'язувала особистість і здоров'я людини з балансом біологічних рідин (кров, флегма, жовта жовч і чорна жовч). Вважалося, що різні комбінації цих гуморів відповідають різним типам особистості. Згодом назви з даної класифікації було використано для одної з найбільш розповсюджених типологій за типами темпераменту (сангвінік, флегматик, холерик та меланхолік) [1].

Далі, швейцарський психіатр Карл Юнг розробив важливу основу для типології особистості на початку 20-го століття завдяки своїй теорії психологічних типів. Він ввів поняття психологічних типів, припускаючи, що люди виявляють переваги у сприйнятті інформації різними способами

(відчуття або інтуїція) і прийнятті рішень (мислення або почуття). Він також ввів фундаментальні установки екстраверсії та інтроверсії [1].

Спираючись на ідеї Юнга, під час Другої світової війни Ізабель Бріггс Майерс та її мати Кетрін Кук Бріггс розробили Індикатор типів Майерс-Бріггс (МВТІ). Ця відома оцінка особистості класифікує людей на 16 різних типів особистості на основі комбінацій чотирьох дихотомій: екстраверсія-інтроверсія, відчуття-інтуїція, мислення-відчуття та судження-сприйняття [54].

Типологія, що поділяє людей на «тип А» і «тип В» вперше була введена в дослідження, проведене кардіологами Мейером Фрідманом і Реєм Розенманом у 1950-х роках. Вони виявили відмінні моделі поведінки та потенційні наслідки для здоров'я серцево-судинної системи. Спочатку ці типи особистості використовувалися для диференціації людей на основі їхньої поведінки, ставлення та реакції на стрес [44]. В таблиці 1.4. наведено коротку характеристику даних типів.

Таблиця 1.4.

Характеристика типів особистості «А» та «В»

Особистість типу А	Особистість типу В
Загальна характеристика	
Люди з типом А характеризуються як конкурентоспроможні, амбітні, уважні до часу, високоорганізовані, нетерплячі і часто мають відчуття терміновості. Вони мотивовані і виконують кілька завдань одночасно, що призводить до підвищення рівня стресу. Люди типу А демонструють високий рівень конкурентоспроможності та прагнуть досягати поставлених цілей швидко та ефективно. Люди цього типу добре відчувають час і прагнуть бути пунктуальними. Тиск часу та встановлені терміни виконання завдання можуть викликати у них стрес.	Люди з типом особистості В зазвичай демонструють більшу розслабленість, терплячість і невимушеність. Вони проявляють терпіння у своїх діях і взаємодіях, легше переносять затримки і перерви. Особистості типу В адаптивні та гнучкі, часто здатні плисти за течією і пристосовуватися до мінливих обставин. Вони відчувають нижчий рівень стресу порівняно з людьми типу А і менш схильні до проблем зі здоров'ям, пов'язаних зі стресом. Баланс між роботою та особистим життям: Люди типу В надають пріоритет балансу між роботою та особистим життям і частіше займаються дозвіллям та хобі.

Продовження таблиці 1.4.

Поведінкові риси	
Люди типу А часто орієнтовані на роботу, присвячують багато часу своїй кар'єрі і відчують себе некомфортно, коли не є продуктивними. Люди з типом А схильні до агресивної поведінки, мають труднощі з розслабленням і часто відчують потяг до швидкого досягнення цілей. У ситуаціях, коли час є вирішальним фактором, вони можуть приймати поспішні рішення без повного обмірковування наслідків.	Люди типу В менш цілеспрямовані та конкурентоспроможні, схильні надавати більшого значення балансу між роботою та особистим життям і неквапливому проведенню вільного часу. Як правило, підкоряються і мають більш розслаблену поведінку, менше піддаються стресам і менш конфронтаційні. Вони володіють сильними навичками міжособистісного спілкування, оскільки їхній спокійний характер дозволяє їм легше налагоджувати зв'язки з іншими.
Вплив на здоров'я	
Особистості типу А спочатку були пов'язані з підвищеним ризиком серцевих захворювань та інших проблем зі здоров'ям через їхню схильність до високого рівня стресу. Подальші дослідження виявили складний взаємозв'язок між типами особистості та наслідками для здоров'я.	Спочатку вважалося, що люди типу В є менш схильними до серцевих захворювань, ніж особистості типу А. Однак було продемонстровано, що покладання виключно на особистісні риси може бути ненадійним для точного прогнозування наслідків для здоров'я.

Таким чином, поняття типу А і типу виникло як засіб класифікації моделей поведінки та їхнього потенційного впливу на здоров'я. Проте з роками теорія розвивалася, щоб визнати складність особистісних рис та їхню взаємодію з іншими факторами. Хоча жорсткий розподіл на типи А і Б вже не є настільки поширеним, аналіз зв'язків між особистістю і здоров'ям продовжує досліджуватися і обговорюватися.

Отже, особистості типу А і типу Б мають відмінні характеристики і поведінку, які можуть впливати на їхнє здоров'я і загальне благополуччя. Хоча початкове уявлення про те, що люди типу А мають значно вищий ризик серцево-судинних захворювань, було уточнено, очевидно, що особистісні риси можуть відігравати певну роль у стані здоров'я. Важливо зазначити, що теорія особистості типу А і типу В набула значної популярності в 1970-х і 1980-х роках через її потенційний вплив на серцево-судинне здоров'я. Ранні дослідження та суперечки навколо цієї теорії очолили Фрідман і Розенман, які

припустили сильний зв'язок між типом особистості А і підвищеним ризиком розвитку серцевих захворювань. Однак пізніші дослідження поставили під сумнів надійність цього зв'язку і підкреслили важливість врахування інших елементів, а саме способу життя, генетики та соціально-економічного статусу [44].

З часом вчені визнали, що зв'язок між особистісними категоріями та наслідками для здоров'я є більш складним, ніж вважалося раніше. Модель типу А і типу В була розкритикована за надмірно спрощений підхід до особистісних характеристик та їхнього впливу на здоров'я. Хоча зв'язок між типом особистості А і серцевими захворюваннями був оскаржений, дослідження показали, що певні аспекти поведінки типу А, такі як хронічний стрес і ворожість, можуть призвести до несприятливих наслідків для здоров'я. Вплив особистості на здоров'я тепер визнається частиною більш широкого контексту, який включає генетичну схильність, поведінкові фактори та психологічне благополуччя [44].

У середині 20-го століття дослідники почали вивчати теорії рис особистості, які мали на меті визначити ключові виміри, за якими люди відрізняються один від одного. П'ятифакторна модель (також відома як «Велика п'ятірка») отримала широке визнання як визначна концепція, що включає п'ять важливих вимірів: відкритість, сумлінність, екстраверсія, згідливість і нейротизм. Не будучи традиційною типологією, «Велика п'ятірка» пропонує ґрунтовну основу для розуміння індивідуальних відмінностей у рисах особистості [67].

П'ятифакторна модель, також відома як «Велика п'ятірка особистісних рис», є широко визнаною і детально дослідженою концепцією, що використовується для опису і вимірювання людської особистості. Ця модель має на меті охопити фундаментальні виміри особистості, які можуть пояснити широкий спектр індивідуальних відмінностей. П'ятифакторна модель складається з п'яти основних рис особистості: Відкритість до досвіду,

Сумлінність, Екстраверсія, Приемність і Нейротизм (часто згадується як емоційна стабільність) [69].

Відкритість до досвіду відображає уяву, креативність і готовність людини пробувати щось нове. Сумлінність пов'язана з організованістю, відповідальністю та дисциплінованістю. Екстраверсія характеризується товариськістю, наполегливістю у стосунках та високим рівнем енергії. Зговірливість асоціюється з доброзичливістю, співчуттям і готовністю до співпраці. Нейротизм відноситься до емоційної стабільності або нестабільності, причому люди з високими показниками за цією рисою мають більш високий рівень тривожності, депресії та перепадів настрою [72]. Детальніше дану модель буде розглянуто в наступному підрозділі.

Модель особистості HEXACO – це психологічна концепція, яка має на меті описати риси людської особистості. Вона ґрунтується на широко відомій моделі «Великої п'ятірки» (також відомої як п'ятифакторна модель), додаючи шостий вимір, щоб охопити ширший спектр особистісних характеристик. Модель HEXACO була розроблена Ештоном і Лі на початку 2000-х років як альтернатива моделі «Великої п'ятірки». Хоча «Велика п'ятірка» забезпечувала всеосяжну основу для розуміння особистісних рис, її критикували за обмежене охоплення певних аспектів особистості, а щодо кількості та природи фундаментальних особистісних рис точилися постійні дебати. Спираючись на попередні дослідження, зокрема на 16 факторів особистості Кеттелла та модель PEN Айзенка, Ештон і Лі запропонували модель HEXACO у 2004 році [33].

Модель HEXACO складається з шести основних факторів особистості:

1. Чесність-Скромність (Н): цей фактор відображає щирість, справедливість, скромність, відсутність схильності до жадібності та маніпуляцій.

2. Емоційність (E): цей вимір відображає ступінь, в якій людина відчуває та виражає емоції. Люди з високим рівнем емоційності, як правило, більш чутливі та емоційно реагують.

3. Екстраверсія (X): як і в «Великій п'ятірці», цей фактор відображає рівень соціальної активності, напористості та ентузіазму людини.

4. Згідливість (A): як і в «Великій п'ятірці», цей вимір відображає схильність людини до співпраці, співчуття та уважного ставлення до інших.

5. Сумлінність (C): ще одна схожість з Великою п'ятіркою, цей фактор відображає ступінь організованості, відповідальності та самодисципліни людини.

6. Відкритість до досвіду (O): цей фактор охоплює інтелектуальну допитливість, креативність і готовність досліджувати нові ідеї та досвід, що схоже на рису «Великої п'ятірки» «Відкритість».

Модель HEXACO додає фактор «Чесність-Скромність», який не був явно присутній в оригінальній моделі «Великої п'ятірки». Цей фактор підкреслює важливість етичних та міжособистісних аспектів особистості. На включення цього фактору вплинули крос-культурні дослідження, які показали, що в певних культурах смиренність і чесність можуть цінуватися вище. Модель HEXACO привернула увагу в психології особистості завдяки тому, що вона ширше охоплює особистісні риси і може застосовуватися в різних культурних контекстах. Дослідження показали, що фактори HEXACO можуть передбачати різні життєві результати, такі як вибір професії, міжособистісні стосунки і навіть просоціальну поведінку [33].

Порівняно з моделлю «Великої п'ятірки», модель HEXACO намагається усунути деякі обмеження останньої, такі як обмежене охоплення певних аспектів особистості та відсутність всебічної крос-культурної застосовності. Однак обидві моделі мають свої сильні та слабкі сторони, і вибір моделі для використання залежить від конкретного дослідницького або практичного контексту. Отже, модель HEXACO являє собою прогрес у галузі психології

особистості, пропонуючи більш комплексне розуміння особистісних рис людини, враховуючи культурні особливості та надаючи уявлення про різні життєві результати та поведінку [33].

Сучасні типології особистості продовжують розвиватися разом із прогресом психології та досліджень особистості. Різні дослідники і теоретики вивчають гібридні моделі, які поєднують підходи, засновані на рисах, з типологічними класифікаціями. Загалом, типологія особистості має багату історію в психології, від стародавніх концепцій до сучасних концепцій. Хоча цей підхід розвивався та ставав більш різноманітним, його основна ідея - класифікувати людей на основі спільних характеристик - залишається важливим аспектом розуміння людської особистості.

1.2.1. П'ятифакторна модель особистості

П'ятифакторна модель особистості бере свій початок з багаторічних досліджень, проведених різними психологами. Дослідники Реймонд Кеттелл і Пол Коста внесли свій вклад у розвиток цієї моделі. У 1980-х і 1990-х роках модель отримала широке визнання, коли дослідники поліпшили її структуру та підтвердили її надійність і валідність через численні експерименти. П'ятифакторна модель вивчалася в різних культурах, і хоча базові риси загалом узгоджуються, поширеність і вираженість цих рис може варіюватися. Культурні та соціальні фактори можуть впливати на те, як ці риси проявляються в різних суспільствах [35]. Коротко кожен рису описано у табл. 1.5.

Таблиця 1.5.

Характеристика рис «Великої п'ятірки»

Риса «Великої П'ятірки»	Короткий опис
Відкритість до досвіду	Особистісна риса, що вказує на схильність людини цінувати нове мистецтво, ідеї, цінності, почуття та поведінку, означає здатність до взаємодії з новими концепціями та видами діяльності.

Продовження таблиці 1.5

Сумлінність	Схильність до сумлінності характеризується обережністю, пунктуальністю, дотриманням правил і працьовитістю.
Екстраверсія	Схильність бути говірким, товариським і насолоджуватися оточенням, а також мати владний стиль поведінки. Лідерство - поширена характеристика, що асоціюється з екстраверсією.
Приємність	Схильність підкорятися і співпрацювати з іншими замість того, щоб відстоювати власну думку і рішення.
Нейротизм	Схильність часто відчувати негативні емоції, такі як гнів, занепокоєння і смуток, а також чутливість до міжособистісної взаємодії.

П'ять факторів моделі вважаються відносно незалежними один від одного, що означає, що людина може мати високу екстраверсію та низьку сумлінність, або високу відкритість та низьку зговірливість. Кожна з цих рис протягом життя людини може проявлятися на різних ступенях, хоча риси являються відносно стабільними з плином часу, що свідчить про те, що вони мають певний ступінь узгодженості протягом усього життя людини. Ці п'ять рис надають унікальну інформацію про особистість людини і можуть допомогти зрозуміти себе та інших. Вони широко використовуються в дослідженнях особистості і можуть бути цінними інструментами для особистісного розвитку, профорієнтації та побудови успішних стосунків [1].

П'ятифакторна модель зазвичай оцінюється за допомогою опитувальників, в яких люди оцінюють себе за різними пунктами, що стосуються кожної особистісної риси. Прикладами популярних оцінок особистості, які включають «Велику п'ятірку», є особистісний опитувальник NEO (NEO-PI) та Міжнародний пул особистісних опитувальників (IPIP). Таблиця 1.6 надає загальне уявлення про те, як високі та низькі показники за шкалами п'ятифакторної моделі можуть впливати на поведінку людини.

Таблиця 1.6.

Різниця між високими та низькими показниками «Великої п'ятірки»

Риса «Великої П'ятірки»	Низькі показники за ознакою	Високі показники за ознакою
Відкритість до досвіду	Волюють не стикатися з альтернативними моральними системами, мають вузькі інтереси, не артистичні, аналітичні та практичні за своєю природою.	Цінують спостерігати за людьми з нестандартними зачісками та модифікаціями тіла, мають допитливий, творчий і нестандартний світогляд.
Сумлінність	Віддають перевагу спонтанним діям, а не плануванню, часто ненадійні і мають схильність до гедонізму. Схильні бути недбалими і розслабленими.	Вони завжди пунктуальні щодо призначених зустрічей, організовані, працьовиті, акуратні, наполегливі та самодисципліновані.
Екстраверсія	Віддають перевагу тихому вечірньому читанню, а не гучній вечірці; відрізняються розсудливістю, відстороненістю та безініціативністю.	Комунікабельні, активні, оптимістичні, веселі та доброзичливі.
Приємність	Твердо і швидко відстоюють свої права; можуть бути дратівливими і схильними до маніпуляцій. Відсутність готовності до співробітництва та нетактовність.	Погоджуються з думкою оточуючих, доброзичливі та поступливі; наївні, покірні та люб'язні
Нейротизм	Не реагують на незначні подразники, врівноважені, неемоційні. Витривалі, впевнені в собі та в своїх силах.	Часто турбуються через незначні проблеми; невпевнені в собі; проявляють іпохондричність; відчуваються непристосованими.

1. Відкритість до досвіду: ця риса вимірює готовність людини досліджувати нові ідеї, досвід і способи мислення. Люди з високим рівнем відкритості, як правило, мають творчу уяву, допитливі та відкриті до нетрадиційних ідей. Ті, хто має низький рівень відкритості, більш схильні бути традиційними, обережними і віддають перевагу рутині. У дослідженні, опублікованому в журналі «Journal of Applied Psychology», було виявлено, що люди з високою екстраверсією та відкритістю, як правило, успішні в кар'єрах,

які вимагають спілкування та творчості. Люди з високою сумлінністю, як правило, успішні в кар'єрах, які вимагають дисципліни та організованості [52].

2. Сумлінність: ця риса відображає рівень організованості, відповідальності та самодисципліни людини. Люди з високим рівнем сумлінності часто старанні, цілеспрямовані та надійні. З іншого боку, люди з низьким рівнем сумлінності можуть бути більш спонтанними, неорганізованими і менш зацікавленими в дотриманні правил. Люди з високою сумлінністю, як правило, успішні в кар'єрах, які вимагають дисципліни та організованості. У дослідженні, опублікованому в журналі «Criminal Justice and Behavior», було виявлено, що люди з високим нейротизмом та низькою сумлінністю, як правило, більш схильні до злочинної поведінки [45].

3. Екстраверсія: це ступінь, до якого людина прагне соціальної взаємодії та отримує енергію від спілкування з іншими людьми. Екстраверти - товариські, енергійні та схильні отримувати задоволення від спілкування. Інтроверти, навпаки, надають перевагу більш тихому та усамітненому середовищу і можуть вважати соціальну взаємодію виснажливою. У дослідженні, опублікованому в журналі «Journal of Personality and Social Psychology» у 2000 р., було виявлено, що люди з високою екстраверсією та сумлінністю, як правило, мають більш щасливі та довготривалі стосунки. Люди з низькою зговірливістю, як правило, мають більше конфліктів у стосунках [45].

4. Приємність: ця риса відображає схильність людини до доброти, емпатії та співпраці. Люди з високим рівнем згідливості схильні бути співчутливими, уважними та поступливими. Ті, хто має низький рівень згідливості, можуть бути більш конкурентними, напористими і менш стурбованими почуттями інших.

5. Нейротизм (емоційна стабільність): нейротизм вимірює ступінь, до якої людина відчуває негативні емоції, такі як тривога, смуток і примхливість.

Люди з високим рівнем нейротизму більш схильні до емоційної нестабільності і можуть бути більш чутливими до стресу. Люди з низьким рівнем нейротизму, як правило, емоційно стійкі і менше схильні до негативних емоцій. У дослідженні, опублікованому в журналі «Psychological Bulletin» у 2010р., було виявлено, що люди з високим нейротизмом, як правило, мають більшу схильність до захворювань [52].

Встановлено, що ці риси особистості мають значущий вплив на різні аспекти життя людини, включаючи стосунки, кар'єрний успіх, психічне здоров'я та благополуччя. Наприклад, сумлінність часто пов'язана з академічними та професійними досягненнями, тоді як нейротизм асоціюється з підвищеною вразливістю до тривоги та депресії. Ці дослідження свідчать про те, що FFM є потужним інструментом для розуміння особистості та її впливу на різні сфери життя. Отже, п'ятифакторна модель забезпечує основу для розуміння і вивчення людської особистості та може бути використана для різноманітних досліджень.

Висновки до розділу 1

Увага є фундаментальною когнітивною функцією, яка дозволяє нам спрямовувати свої пізнавальні ресурси на обрані об'єкти діяльності. Вона відіграє важливу роль у сприйнятті, обробці інформації, прийнятті рішень та ефективному функціонуванні в різних аспектах життя. Увага є вибірковою, тобто ми можемо зосередитися на певних об'єктах або події, ігноруючи інші. Це дозволяє нам глибше поглибитися в один аспект і уникнути перевантаження інформацією. Увага також є обмеженою, тобто ми не можемо зосередитися на кількох речах одночасно. Це означає, що ми повинні раціонально використовувати свої ресурси уваги, щоб не відволікатися від важливих завдань.

В ході та аналізу наукової літератури стало очевидним, що індивідуально-типологічні особливості особистості мають великий вплив на якість уваги. Наприклад, люди з певними типами темпераменту, такими як холеричний або сангвінічний, можуть бути більш схильні до відволікання. Різні типи особистості, включаючи риси, такі як сумлінність, нейротизм, екстраверсія та багато інших, впливають на те, як люди сприймають та обробляють інформацію в навколишньому світі. Навчання керувати увагою, розвивати її та вдосконалювати навички у цій області може мати велике значення для досягнення успіху в навчанні, роботі та особистому житті.

П'ятифакторна модель (FFM) особистості та інші типології дозволяють нам класифікувати та розуміти ці індивідуальні риси, допомагаючи встановити зв'язки між типом особистості та якістю уваги. Наприклад, люди із високим рівнем сумлінності можуть виявляти більшу витривалість та концентрацію в роботі, в той час як особистості зі значним нейротизмом можуть бути схильні до відволікання та стресових реакцій, які впливають на якість уваги.

Розуміння впливу індивідуальних особливостей на увагу має важливе значення для розвитку персональних стратегій покращення уваги. Навчитися використовувати сильні сторони своєї типології особистості для підвищення концентрації та управління увагою може бути корисним для досягнення успіху в різних сферах життя.

Крім того, типології особистості можуть використовуватися в психологічній оцінці та дослідженнях, які вивчають вплив індивідуальних рис на якість уваги. Це дає можливість глибше розуміти, як різні типи особистості можуть впливати на увагу в різних сферах життя, від навчання та роботи до міжособистісних відносин.

Отже, результати теоретичного аналізу свідчать про важливість вивчення впливу індивідуально-типологічних особливостей на якість уваги та

наголошують на потребі індивідуального підходу до розвитку стратегій для покращення уваги в залежності від типу особистості.

РОЗДІЛ 2. ОПИС МЕТОДОЛОГІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ЯКІСТЬ УВАГИ

2.1. Методи та етапи дослідження

Для ретельного дослідження теоретичних аспектів впливу індивідуально-типологічних особливостей на якість уваги було застосовано метод аналізу літературних джерел. Цей метод включає в себе наступні кроки:

1. Збір наукової літератури: Вибір та збір наукових публікацій, які стосуються індивідуальності, типології особистості та характеристик уваги. Літературні джерела можуть включати статті, книги, дисертації та інші документи, які містять відомості про дослідження відповідних тем.

2. Аналіз літературних джерел: Систематичний огляд та аналіз вибраних джерел з метою визначення ключових теорій, концепцій та результатів досліджень, які стосуються впливу індивідуально-типологічних особливостей на якість уваги. Цей аналіз допоможе зрозуміти, які аспекти особистості та уваги досліджуються у науковій літературі і як вони взаємозв'язані.

3. Синтез і узагальнення інформації: На основі аналізу літературних джерел проводиться синтез та узагальнення отриманої інформації. Це дозволить сформулювати базові теоретичні положення та підходи, які стануть основою для подальших досліджень щодо впливу індивідуально-типологічних особливостей на якість уваги.

Після проведення аналізу літературних джерел було обрано ключові теорії, поняття та дослідження, які стосуються індивідуальності, типології особистості та характеристик уваги. Проведено порівняння та узагальнення отриманої інформації з різних джерел, що допомогло визначити спільні та

відмінні характеристики, а також встановити взаємозв'язок між індивідуально-типологічними особливостями та якістю уваги.

Емпіричні методи дослідження включають різні способи збору та обробки даних для отримання об'єктивних результатів. У даному дослідженні були використані наступні емпіричні методи:

1. Спостереження: цей метод передбачає систематичне спостереження за об'єктом дослідження без втручання. У даному випадку, було проведено спостереження за учасниками дослідження під час виконання завдань з тесту дослідження уваги (ТАР).

2. Анкетування: застосування анкет для збору даних про індивідуально-типологічні особливості особистості за допомогою п'ятифакторного опитувальника особистості дозволяє отримати самостійні звіти від учасників стосовно їхніх характеристик особистості.

3. Психометричні тести: тест ТАР є психометричним інструментом, призначеним для вимірювання уваги та когнітивних процесів. Субтести, такі як субтест на пильність, стійкість уваги та гнучкості уваги, використовуються для кількісної оцінки цих аспектів уваги [73].

Ці методи дозволили зібрати об'єктивні дані щодо впливу індивідуально-типологічних особливостей на якість уваги. Після проведення дослідження важливо проаналізувати отримані дані для встановлення зв'язків та формулювання висновків. З цією метою було використано метод рангової кореляції Кендалла, що є статистичним методом для визначення ступеня зв'язку між двома змінними, коли дані представлені в ранжированій формі (тобто, впорядковані за величиною). Цей метод дозволяє визначити, наскільки змінні взаємопов'язані і чи існує статистично значуща кореляція між ними.

Спочатку дані впорядковуються для обох змінних в порядку зростання або спадання. Це означає, що кожному значенню надається ранг, який вказує на його позицію в впорядкованому списку.

Для кожної пари значень обчислюються різниці між їхніми рангами. Ці

різниці вказують на те, наскільки збільшення однієї змінної зазвичай супроводжується збільшенням (або зменшенням) іншої змінної.

Значення критерію Кендалла обчислюється на основі відношення кількості пар змінних, для яких різниця рангів вказує на збільшення обох змінних, до загальної кількості пар, що називається коефіцієнтом конкордації.

Щоб визначити, чи є знайдена кореляція статистично значущою, проводиться порівняння обчисленої критерію Кендалла з критичними значеннями з таблиць статистичних розподілів. Якщо обчислене значення перевищує критичне значення, то можна вважати зв'язок статистично значущим.

Метод рангової кореляції Кендалла особливо корисний у випадках, коли дані не є нормально розподіленими або коли вони включають в себе рангові змінні. Цей метод дозволяє об'єктивно визначити ступінь зв'язку між двома змінними, він широко використовується в наукових дослідженнях для аналізу зв'язків між різними факторами.

2.2. Опис програми дослідження індивідуальних особливостей респондентів

Опитувальник The Big Five Inventory (BFI) є одним з інструментів, що використовуються для вимірювання п'яти основних рис особистості в рамках моделі «Великої п'ятірки». Ця модель являє собою теорію особистості, яка стверджує, що особистість можна описати і виміряти на основі п'яти основних рис або факторів. Ці п'ять чинників включають у себе:

- Відкритість (Openness) – ступінь креативності, допитливості та схильності до нових дослідів.
- Свідомість (Conscientiousness) – ступінь організованості, дисциплінованості та відповідальності.
- Екстраверсія (Extraversion) – ступінь товариськості, енергійності

та активності в суспільстві.

- **Нейротизм (Neuroticism)** – ступінь емоційної нестабільності, тривожності та негативних емоцій.
- **Сумлінність (Agreeableness)** – ступінь дружелюбності, співчутливості та злагоди.

Методика The Big Five Inventory (BFI) була розроблена Олівером Джоном (Oliver P. John) і Крістофером Сото (Christopher J. Soto) починаючи з 2008 року. Ці два вчених зробили значний внесок у психологію особистості та створили BFI як інструмент для вимірювання п'яти основних рис особистості відповідно до моделі «Великої п'ятірки». Їхня робота в цій галузі триває, і вони випустили актуальну другу версію BFI-2 у 2015 році. Друга версія містить як основні п'ять шкал, так і додаткові аспекти для кожної з них.

Додаткові аспекти, вимірювані методикою BFI-2, можуть варіюватися залежно від конкретної шкали, але зазвичай містять підрозділи, які детальніше характеризують кожну з основних рис особистості. Наприклад, для шкали «Екстраверсія» додаткові аспекти можуть включати товарицькість, активність і соціальну впевненість. Ці додаткові аспекти дають змогу більш детально дослідити кожну рису особистості.

Коротка характеристика шкал методики наведена у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Характеристика показників методики «BFI-2»

Характеристика	Високі бали	Низькі бали
Екстраверсія	Соціальні, енергійні, балакучі, популярні	Соціально стримані, емоційно спокійні
Доброзичливість	Тактовні, співчутливі, готові до співпраці	Прямі, скептичні, змагаються
Сумлінність	Організовані, відповідальні, працьовиті	Спонтанні, загальна картина, перемикаються
Нейротизм	Емоційно чутливі, схильні до перепадів настрою	Емоційно стабільні, стійкі
Відкритість досвіду	Творчі, допитливі, чутливі до мистецтва	Прихильні до традицій, приземлені

Опитувальник BFI-2 містить 60 тверджень, з якими досліджуваний може більшою мірою погоджуватися, чи не погоджуватися. Опитувальник є вільно доступним інструментом з можливістю проведення онлайн-тестування, що дає змогу дослідникам, психологам та іншим фахівцям у галузі психології використовувати його у своїх дослідженнях і практичній роботі не зважаючи на відстань та інші обмеження у проведенні очного експерименту.

2.3. Використані методи вимірювання рівня уваги

Збереження функції уваги є важливою вимогою для успішної повсякденної діяльності. Неуважність та відсутність фокусу означає, що важлива інформація залишається непоміченою, що призводить до нездатності пригадати суттєві деталі. Це призводить до труднощів у виконанні практичних завдань і допущення помилок. У зв'язку з цим дефіцит уваги має значні наслідки практично для всіх аспектів повсякденного життя, будь то навчання, працевлаштування, керування транспортним засобом або виконання найрізноманітніших повсякденних обов'язків.

З психологічної точки зору, функції уваги мають вирішальне значення, оскільки різні види ушкоджень мозку, патології та захворювань можуть спричинити порушення уваги, які можуть призвести до численних обмежень у повсякденному житті. В останні роки різні дослідження підкреслили, що «увага» - це не окрема функція, а скоріше специфічний спосіб обробки інформації. Насправді, «увага» охоплює численні дуже специфічні функції, які регулюють наше сприйняття, поведінку і процеси мислення.

Спираючись на цей підхід, було використано комплекс методик, представлених на платформі Psytest, які дозволяють диференційовано діагностувати дефіцит уваги в режимі онлайн. Psytest розробляє програмне забезпечення для нейропсихологічної діагностики уваги з початку 1990-х років. У 1992 році була випущена перша версія тесту на увагу (ТАР). У 2005

році з'явилися варіації КіТАР і ТАР-М. З моменту запуску тесту ТАР з його субтестами і до сьогоднішнього дня вони отримали величезне визнання в клінічній практиці та дослідженнях, особливо в сферах оцінки психологічного розвитку, придатності до керування автомобілем, професійної та промислової медицини. Безліч наукових публікацій підтверджують актуальність використання цих тестів [73].

Дані тести були розроблені в першу чергу для нейропсихологічної діагностики, що вимагає точних процедур тестування через високу специфічність дефектів і множинних порушень у пацієнтів. Таке розробницьке рішення полягає у виборі однозначних методів, які дозволяють досліджувати підфункції, водночас знижуючи вплив сенсорного або моторного дефіциту, проблем з пам'яттю, мовних та інших порушень на виконання тесту. Ця вимога врахована в даних тестах шляхом вибору нескладних моделей реакції, в яких людина повинна вибірково реагувати на легко розрізнявані невербальні стимули, використовуючи просте натискання клавіш.

Отже, тест на увагу (ТАР) - це комплексний нейропсихологічний тест, призначений для оцінки різних аспектів уваги та пов'язаних з нею когнітивних функцій. Він складається з шести субтестів, кожен з яких вимірює певний аспект уваги. Субтести можна класифікувати відповідно до концепцій таких вчених Ван Зомерен та Браувер та Познер і Райхль, які пропонують різні підходи до розуміння компонентів уваги [73].

Ван Зомерен і Браувер у 1994 запропонували двовимірну модель уваги, яка розрізняє аспекти інтенсивності та вибіркової уваги.

Інтенсивність уваги – це рівень збудження і тривалої активації, необхідний для підтримки фокусу. Цей вимір оцінюється за допомогою трьох субтестів ТАР [73]:

- Пильність (Alertness). Цей субтест вимірює здатність виявляти рідкісні та непередбачувані цільові стимули серед потоку нецільових стимулів.
- Уважність (Vigilance). Цей субтест вимірює здатність утримувати

увагу протягом тривалого періоду часу, відстежуючи нечасті цільові стимули.

- Вибірковість уваги (Selectivity of attention) – це здатність зосереджуватися на релевантній інформації, фільтруючи несуттєві відволікаючі фактори [73]. Цей вимір оцінюється за допомогою трьох субтестів ТАР:

1. Сфокусованість уваги (Focused attention). Цей субтест вимірює здатність зосереджуватися на конкретному цільовому стимулі, ігноруючи при цьому відволікаючі стимули в тій же модальності [73].

2. Розподіл уваги (Divided attention). Цей субтест вимірює здатність утримувати увагу та реагувати на декілька стимулів одночасно, представлених у різних модальностях [73].

3. Просторова увага (Spatial attention). Цей субтест вимірює здатність довільно перемикає увагу з однієї точки простору на іншу [73].

В свою чергу, дослідники Познер і Райхле запропонували модель уваги, яка визначає три різні системи уваги:

- Система тривоги: Ця система відповідає за підтримання стану пильності та збудження, що дозволяє виявляти неочікувані події. Субтест ТАР на пильність оцінює цю мережу [73].

- Орієнтовна мережа: Ця мережа відповідає за переключення уваги на певні місця або стимули. Субтест ТАР на просторову увагу оцінює цю мережу [73].

- Мережа виконавчого контролю: Ця мережа відповідає за контроль і координацію процесів уваги, включаючи фокусування на релевантній інформації, придушення відволікаючих факторів і підтримку цілей завдання. Субтести ТАР на концентрацію уваги, розподіл уваги та пильність оцінюють цю мережу [73].

Таким чином, субтести ТАР можна класифікувати відповідно до моделей уваги, що надають взаємодоповнюючі погляди на організацію функцій уваги, а субтести ТАР забезпечують комплексну оцінку цих функцій у клінічних та

дослідницьких умовах.

В даному дослідженні було використано тест на увагу – ТАР (Test of Attentional Performance), зокрема такі його субтести: субтест на пильність (Alertness) для оцінки загальної швидкості обробки інформації; субтест стійкості уваги (Sustained Attention) для оцінки можливості довготривалого утримання уваги та субтест гнучкості уваги (Flexibility) для оцінки вибірковості та адаптивності уваги. Короткий опис кожного субтесту представлено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Короткий опис характеристик субтестів на увагу

Назва субтесту	Когнітивна сфера	Модальність стимулу	Кількість умов	Тривалість	Кількість клавіш реакції
Пильність	Інтенсивність уваги	Візуальні та акустичні	1	4 хвилини 30 секунд	1
Стійкість уваги	Інтенсивність уваги	Візуальний	2 («Форма», «Колір або форма»)	15 хвилин	1
Гнучкість	Вибірковість уваги, зосереджена увага	Візуальні та акустичні	6 (Вербальна та невербальна, дві прості та одна складна умови)	1 хвилина 45 секунд	

Виконання кожного субтесту проходило онлайн, з чітким роз'ясненням інструкцій для досліджуваних. Короткий опис інструкції виконання до кожного субтесту наведено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Короткий опис інструкції до виконання субтестів на увагу

Показник	Огляд субтесту	Спосіб проведення
Пильність (Alertness)	Субтест «Пильність» призначений для оцінки загальної швидкості обробки інформації та інтенсивності уваги.	Учасник почує сигнал, після чого на екрані з'явиться хрестик. У цьому випадку, учасник повинен натискати клавішу тільки тоді, коли з'явиться хрестик.
Стійкість уваги (Sustained Attention)	Субтест «Стійкість уваги» призначений для оцінки можливості довготривалого утримання уваги та інтенсивності уваги.	Учаснику представляються фігури різної форми, кольору та розміру, і його завдання - реагувати на однакові фігури. Учасник повинен натискати клавішу якнайшвидше, коли дві послідовні фігури мають однакову форму.

Продовження таблиці 2.3.

Показник	Огляд субтесту	Спосіб проведення
Гнучкість (Flexibility)	Субтест «Гнучкість» призначений для оцінки вибіркової та адаптивної уваги, а також зосередженої уваги. Учаснику подається одночасно буква і цифра, і його завдання - реагувати на них з урахуванням правил переключення між ними.	Учасник повинен натискати клавішу спочатку на стороні, де з'являється літера, а потім на стороні, де з'являється цифра. Перед кожним новим з'явленням літери чи цифри, учасник повинен здійснювати перемикання уваги та реагувати відповідно. Рекомендується почати зі сторони, на якій з'являється літера.

Отже, мета дослідження полягає у вивченні впливу індивідуально-типологічних особливостей особистості на якість уваги у студентів психології. Гіпотеза дослідження полягає у наявності зв'язку між індивідуально-типологічними особливостями особистості та якістю уваги. Дослідження проводилося на 40 студентах, що навчаються на 3, 4 та 5 курсах спеціальності «Психологія» денної та заочної форми навчання в м. Миколаїв. Вибірка включає 11 чоловіків і 29 жінок у віці від 19 до 28 років.

Висновки до розділу 2

У цьому розділі було розглянуто різні аспекти наукового дослідження, включаючи методи дослідження, аналіз літературних джерел, емпіричні методи та статистичну обробку результатів. Для проведення наукових досліджень важливо використовувати різні методи, такі як аналіз літературних джерел, емпіричні методи, психометричні тести, експерименти і анкетування, залежно від поставлених завдань та дослідницьких цілей.

В даному дослідженні використовувалися різні методи для дослідження взаємозв'язку між індивідуально-типологічними особливостями та якістю уваги. Було використано тест на увагу ТАР з субтестами для вимірювання різних аспектів уваги, серед них: субтест на пильність (Alertness) для оцінки загальної швидкості обробки інформації; субтест стійкості уваги (Sustained Attention) для оцінки можливості довготривалого утримання уваги та субтест

гнучкості уваги (Flexibility) для оцінки вибірковості та адаптивності уваги.

Також використано опитувальник «The Big Five Inventory» (BFI-2), що дозволяє виміряти п'ять основних рис особистості згідно з моделлю «Великої п'ятірки», включаючи екстраверсію, доброзичливість, сумлінність, нейротизм та відкритість досвіду.

Після проведення дослідження важливо проаналізувати отримані дані для встановлення зв'язків та формулювання висновків. З цією метою було використано метод рангової кореляції Кендалла, що є статистичним методом для визначення ступеня зв'язку між двома змінними, коли дані представлені в ранжируваній формі (тобто, впорядковані за величиною). Цей метод дозволяє визначити, наскільки змінні взаємопов'язані і чи існує статистично значуща кореляція між ними.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ЯКІСТЬ УВАГИ

3.1. Опис програми та аналіз даних емпіричного дослідження

Мета дослідження полягає в вивченні впливу індивідуально-типологічних особливостей особистості на якість уваги у студентів психології. Гіпотеза дослідження полягає у наявності зв'язку між індивідуально-типологічними особливостями особистості та якістю уваги. Дослідження проводилося на 40 студентах, що навчаються на 3, 4 та 5 курсах спеціальності «Психологія» денної та заочної форми навчання в м. Миколаїв. Вибірка включає 11 чоловіків і 29 жінок у віці від 19 до 28 років.

В ході емпіричного дослідження було проведено ряд тестувань спрямованих на вимірювання якості уваги, а саме: субтест на пильність (Alertness) для оцінки загальної швидкості обробки інформації; субтест стійкості уваги (Sustained Attention) для оцінки можливості довготривалого утримання уваги та субтест гнучкості уваги (Flexibility) для оцінки вибіркової та адаптивності уваги.

У тесті на пильність учаснику пропонується завдання на швидкість реакції у 80 спробах. Ціль - це «х», що з'являється посередині екрану комп'ютера. Учасник реагує на появу мішені натисканням клавіші відповіді якомога швидше. Після цього, або найпізніше через 2000 мс, мішень зникає. Індивідуальний результат - це середній час між появою мішені та відповіддю учасника. Нормою для респондентів віком 19-89 років є показник у 604 мс. Для узагальнення результатів показники, що вищі від 700 мс вважатимуться низьким рівнем пильності, а показники, що нижчі за 500 мс, вважатимуться високим рівнем.

Результати проходження респондентами субтесту на пильність представлено на рис. 3.1.

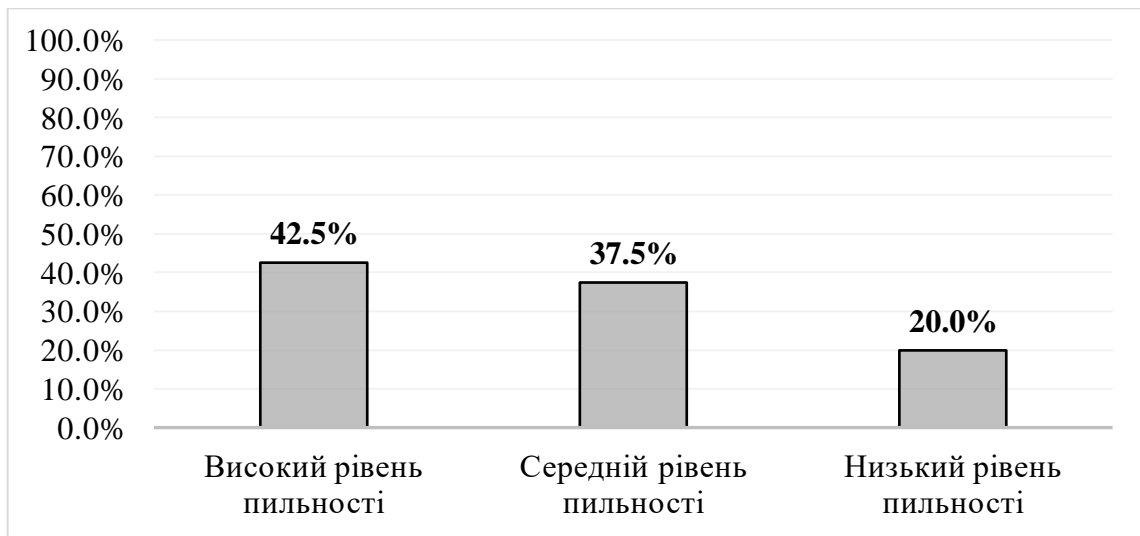


Рис. 3.1. Показники пильності респондентів

За результатами тесту, 17 учасників (або 42,5%) показали високий рівень пильності, тобто їхні реакції були дуже швидкими (менше 500 мс). Це може свідчити про здатність цих осіб швидко реагувати на подразники та високу якість уваги. В той же час, 15 учасників (або 37,5%) показали середній рівень пильності (від 500 до 700 мс). Це означає, що їхні реакції були на рівні, який можна вважати типовим для респондентів даної вікової категорії. Низький рівень пильності показали 8 учасників (або 20%), тобто середній час їхньої реакції перевищував 700 мс. Це може свідчити про те, що ці особи мали гіршу здатність швидко реагувати на подразники і можливо потребують покращення якості своєї уваги.

Отже, більшість учасників дослідження мають середній та високий рівень пильності, що відповідає нормативним значенням. Однак також існує група осіб з низьким рівнем пильності, які можуть потребувати додаткових тренувань або уваги до покращення своєї реакції на подразники.

Також учасникам було запропоновано проходження субтесту стійкості уваги. Учасник був спостерігав за появою простих геометричних фігур (квадратів, прямокутників, кругів, еліпсів тощо). Окремі фігури відрізнялися

за формою, кольором, розміром і візерунком. Кожна фігура демонструвалася протягом 800 мс, після чого слідувала перерва на 1200 мс. Завданням учасника було порівняти послідовно пред'явлені фігури і натиснути клавішу відповіді, якщо фігури збігаються за формою, кольором або розміром. Усього було 56 спроб, оскільки всі часові характеристики були фіксованими, то час тестування становив 15 хвилин. Оцінки ефективності були отримані шляхом підрахунку кількості правильних відповідей, а також кількості промахів (= відсутніх відповідей) протягом періоду 2 с після пред'явлення фігури. Високий рівень умовно розподілено при наявності від 40 до 56 правильних відповідей, що свідчить про високу стійкість уваги протягом відносно тривалого періоду часу. Середній рівень становить від 20 до 39 правильних відповідей, а низький від 0 до 19. Результати представлено на рис. 3.2.

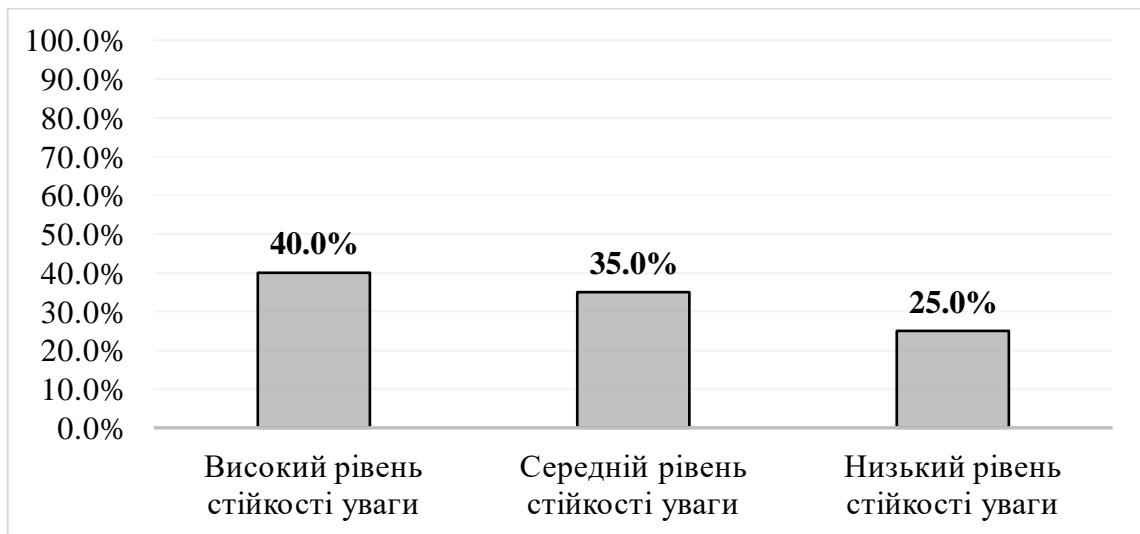


Рис. 3.2. Показники стійкості уваги респондентів

Зважаючи на отримані дані, високий рівень стійкості уваги виявлено у 16 з 40 учасників (40,0%). Це свідчить про те, що ці учасники успішно змогли утримувати увагу та демонстрували високий рівень концентрації протягом 15 хвилинного тестування і майже не допускали помилок. Отже, респонденти дали правильну відповідь на 40-56 з 56 спроб. Їхні результати свідчать про успішність даної категорії в ситуаціях, де потрібно довше утримувати увагу на конкретному завданні, що вимагають високого рівня сконцентрованості.

Середній рівень стійкості уваги показали 14 з 40 учасників (35,0%). Такі результати можуть вказувати на те, що ця група учасників має прийнятний рівень стійкості уваги, який дозволяє їм ефективно виконувати завдання, що вимагають високого рівня концентрації.

Низький рівень стійкості уваги показали 10 з 40 учасників (25,0%). Отриманий результат може свідчити про те, що ці учасники можуть виявляти труднощі в утриманні уваги та концентрації на тривалій період часу. Вони можуть швидше відчувати втому або розсіювання уваги при виконанні завдань, які вимагають тривалої концентрації. Для цієї групи може бути корисним проведення додаткового тренування для підвищення стійкості уваги.

В цілому, результати вимірювання свідчать про те, що більшість учасників мали середній або високий рівень стійкості уваги. Отже, вони могли зосередитися на завданні і не допускали багато помилок. Однак, деякі учасники мали низький рівень стійкості уваги, що може бути пов'язано з їх індивідуальними особливостями.

Гнучкість вимірювали за допомогою завдання на зміну установки, яке в тесті ТАР надається у вербальній та невербальній формі. Було застосовано обидві умови і обрано індекс загальної продуктивності (включаючи помилки та медіану часу реакції) як міру результату. Низький рівень свідчить про низьку продуктивність (висока частота помилок та/або повільні реакції), тоді як високі значення вказують на хорошу продуктивність (низька частота помилок і швидкі реакції). Демонстрація того, як визначаються рівні за даною методикою представлено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Рівні оцінки результатів субтесту гнучкості уваги

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Середній час, за який досліджувані реагували на цільовий стимул. (мс)	530-572	542-587	>587
Медіана (мс)	498-535	526-573	>573
Стандартне відхилення (мс)	103-117	104-127	>127

Результати проходження респондентами субтесту гнучкості уваги у відсотковому співвідношенні представлено на рис. 3.3.

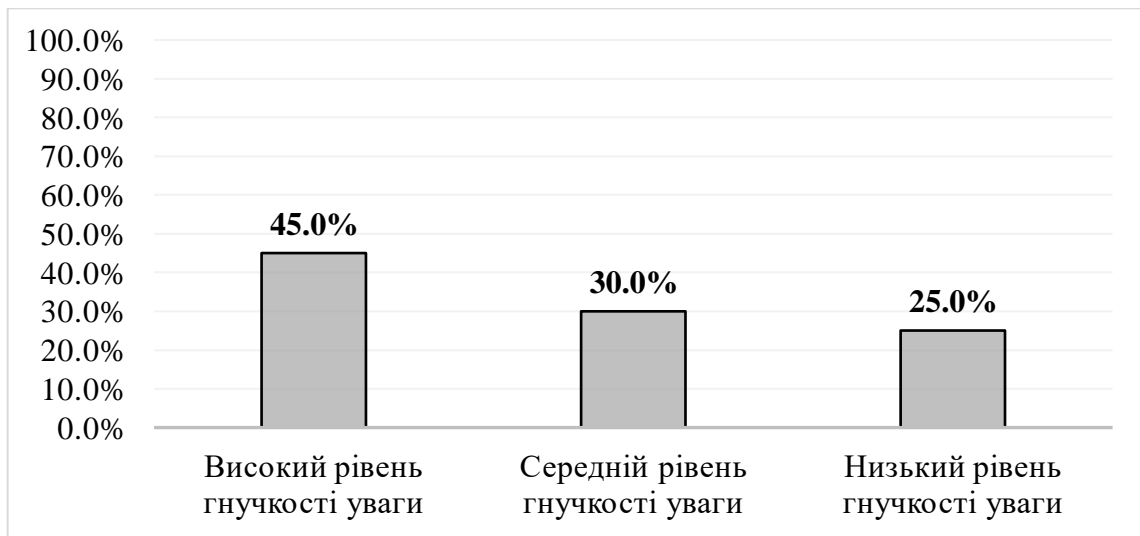


Рис. 3.3. Показники гнучкості уваги респондентів

Високий рівень гнучкості уваги виявлено у 18 з 40 учасників (45,0%). Такий результат означає, що ці учасники були дуже ефективні у виконанні завдань та демонстрували низьку частоту помилок і високу швидкість реакції. Високий рівень гнучкості уваги може свідчити про їхню здатність швидко адаптувати увагу до нових умов і завдань.

Середній рівень гнучкості уваги мають 12 з 40 учасників (30,0%). Отримані дані означають, що ця група учасників показувала прийнятну продуктивність, але з відносною кількістю помилок та середньою швидкістю реакції. Вони можуть потребувати деякої підтримки або тренування для покращення гнучкості уваги.

Низький рівень гнучкості уваги вказує на високу частоту помилок та/або повільні реакції при виконанні завдань, його виявлено у 10 з 40 учасників (25,0%). Такий результат може вказувати на труднощі у пристосуванні до нових умов і завдань. Для цієї групи може бути важливим розвиток навичок гнучкості уваги та збереження швидкості реакції при перемиканні на інші стимули.

Отже, можна зробити висновок про те, що рівень гнучкості уваги варіюється серед учасників, фактори, які можуть вплинути на даний рівень буде розглянуто далі.

Також з метою оцінки індивідуально-типологічних особливостей респондентів було використано опитувальник «The Big Five Inventory» (BFI-2), що дозволяє виміряти п'ять основних рис особистості згідно з моделлю «Великої п'ятірки», включаючи екстраверсію, доброзичливість, сумлінність, нейротизм та відкритість досвіду. Результати дослідження вибірки за даною методикою представлено у кількісному та відсотковому вигляді в табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати дослідження за опитувальником «The Big Five Inventory»

Шкала/показник	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Екстраверсія	18	45,0%	15	37,5%	7	17,5%
Доброзичливість	16	40,0%	15	37,5%	9	22,5%
Сумлінність	16	40,0%	11	27,5%	13	32,5%
Нейротизм	10	25,0%	14	35,0%	16	40,0%
Відкритість досвіду	17	42,5%	15	37,5%	8	20,0%

В ході дослідження виявлено, що більшість респондентів у досліджуваній вибірці мають високий рівень екстраверсії, а саме 18 з 40 учасників (45,0%). Екстраверсія – це особистісна риса, яка вимірює, наскільки людина схильна до зовнішніх стимулів і досвіду. Такий результат означає, що особи з високим рівнем екстраверсії можуть бути схильними до активного спілкування та проведення часу в оточенні людей. Вони, як правило, енергійні і товариські, і отримують задоволення від встановлення соціальних контактів і спільної діяльності. Така категорія, як правило, має такі риси, як:

товариськість і схильність до ризику, легкість у соціальній взаємодії, впевненість в собі і позитивний настрій.

Середній рівень екстраверсії мають 15 з 40 учасників (37,5%), що вказує на збалансований підхід до соціальних ситуацій. Учасники зі середнім рівнем екстраверсії мають баланс між екстраверсією та інтроверсією. Вони, як правило, мають такі риси, як: комфорт як у соціальних ситуаціях, так і в перебуванні на самоті, вміють працювати як в команді, так і самотійно, мають позитивний настрій, але також можуть бути стриманими.

Низький рівень мають 7 з 40 учасників (17,5%), і, ймовірно, їхні поведінкові погляди більше спрямовані на інтровертованість і внутрішнє сприйняття. Такі люди можуть віддавати перевагу участі в менш активних способах взаємодії. Вони більш стримані і самодостатні, можуть навіть уникати соціальних контактів, насолоджуються тихими видами діяльності і внутрішнім життям, іноді можуть бути замкнутими і недовірливими.

Далі розглянемо характеристику доброзичливості. Доброзичливість – це особистісна риса, яка вимірює, наскільки людина схильна до співпереживання, турботи та чуйності до інших. Високий рівень доброзичливості мають 16 з 40 учасників (40,0%), що може свідчити про їхню схильність до дружніх та лагідних взаємин з іншими. Учасники з високим рівнем доброзичливості, як правило, мають такі риси, як: вищий рівень емпатії, готовність допомогти іншим, мають позитивне ставлення до світу і людей і сприймають інших такими, якими вони є.

Середній рівень мають 15 з 40 учасників (37,5%), що вказує на збалансований підхід до взаємин. Учасники зі середнім рівнем доброзичливості, як правило, мають такі риси, як: комфорт в соціальних ситуаціях, готовність допомогти іншим, але раціональним підходом, мають позитивне ставлення до світу, але також можуть бути реалістичними, сприймають інших такими, якими вони є, але також можуть бути критичними.

Низький рівень спостерігається у 9 з 40 учасників (22,5%), що можуть виявляти більше дистанції та обачливості у відносинах. Вони можуть не завжди мати бажання допомагати іншим, можуть транслювати більш негативне ставлення до світу та людей і бути критичними.

Сумлінність – це особистісна риса, яка вимірює, наскільки людина схильна до систематичності, відповідальності та працьовитості. Характеристика сумлінності на високому рівні спостерігається у 16 з 40 (40,0%), що може вказувати на їхню здатність до систематичності та відповідальності в роботі і житті. Вони схильні до планування та організації своїх завдань, до відповідального виконання своїх обов'язків і дотримуються термінів. Схильні до докладати зусиль для досягнення своїх цілей та встановлюють високі стандарти для себе та інших.

Середній рівень сумлінності мають 11 з 40 учасників (27,5%), що може свідчити про більш збалансований підхід до завдань і вимог. Вони можуть планувати свої завдання, але також можуть бути схильні до імпровізації. Також можуть дотримуватися термінів, але бувають схильні до запізень. Можуть докладати зусиль для досягнення своїх цілей, але при цьому бути схильні до відволікання. Бувають схильні до прийняття компромісів.

Учасники мають також і низький рівень сумлінності, що зустрічається у 13 з 40 опитаних (32,5%), і може вказувати на меншу схильність до дотримання розкладу та вимог. Вони не схильні до планування і організації своїх завдань та виконання своїх обов'язків і дотримання термінів. Не схильні докладати зусилля для досягнення своїх цілей. Крім цього не встановлюють високі стандарти для себе та інших.

Нейротизм – це особистісна риса, яка вимірює, наскільки людина схильна до негативних емоцій, таких як тривога, гнів та роздратування. Високий рівень нейротизму мають 10 з 40 учасників (25,0%), що може означати, що вони більше схильні до емоційних стресів та тривожності. Вони

також можуть легко дратуватися і гніватись, частіше відчувати смуток і безнадію та бути дратівливими.

Середній рівень зустрічається у 14 з 40 респондентів (35,0%), що може вказувати на збалансований емоційний стан. Вони можуть відчувати тривогу в певних ситуаціях, але в цілому стійкі до стресу та загалом здатні контролювати свій гнів. Здатні часто відчувати радість і задоволення, хоча можуть бути дратівливими в певних ситуаціях.

Мають низький рівень нейротизму 16 з 40 учасників (40,0%), і вони можуть бути більш стійкими до стресу та тривожності. Вони в цілому емоційно спокійні і врівноважені, часто відчувають радість і задоволення, спокійні і уважні.

Відкритість досвіду – це особистісна риса, яка вимірює, наскільки людина схильна до нових ідей, творчості та пошуку нових вражень. Відкритість досвіду на високому рівні мають 17 з 40 учасників (42,5%), що може вказувати на їхню схильність до нових ідей, творчості та пошуку нових вражень. Вони завжди хочуть дізнатися щось нове, часто мають нові та незвичайні ідеї. готові спробувати нове, також здатні генерувати нові ідеї та рішення.

Середній рівень відкритості до досвіду мають 15 з 40 учасників (37,5%), що вказує на збалансований ставлення до нових ідей. Вони можуть бути зацікавлені в певних темах, іноді мати нові і незвичайні ідеї, але при цьому бути консервативними в інших випадках. Можуть бути готові спробувати нові речі, але будуть обережними в інших випадках. Схильні бути творчими в певних сферах, але також практичними в інших випадках.

Низький рівень спостерігається у 8 з 40 учасників (20,0%), що може свідчити про більш консервативний підхід до нових ідей та досвіду. Вони не хочуть дізнатися щось нове, віддають перевагу тому, що вони знають і до чого звикли.

3.2. Статистичний аналіз впливу індивідуально-типологічних особливостей на якість уваги респондентів

З метою визначення взаємозв'язків між якістю уваги та індивідуально-типологічними особливостями респондентів було використано коефіцієнт кореляції Кендалла. Дані аналізу представлено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3.

Визначення взаємозв'язків між показниками якості уваги та індивідуально-типологічними особливостями респондентів

Шкали	Рівень пильності	Рівень стійкості уваги	Рівень гнучкості уваги
Екстраверсія	-0.053	0.414**	-0.266
Доброчливість	0.421**	0.46**	0.34*
Сумлінність	0.41**	0.466**	0.338*
Нейротизм	-0.417**	-0.49***	-0.369**
Відкритість досвіду	0.462**	0.417**	0.319*
* Кореляція значуща на рівні $P < 0,05$ ** Кореляція значуща на рівні $P < 0,01$ *** Кореляція значуща на рівні $P < 0,001$			

В таблиці 3.3 представлені коефіцієнти кореляції між різними шкалами вимірювання якості уваги та індивідуально-типологічними особливостями респондентів, такими як екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, нейротизм і відкритість досвіду. Коефіцієнти кореляції вказують на ступінь зв'язку між цими змінними.

Рівень пильності має слабу негативну кореляцію з екстраверсією (-0.053), такий результат означає, що особи з більш високими показниками екстраверсії можуть виявити меншу пильність. Отже, в даній вибірці існує тенденція, згідно якої люди з більш високими показниками екстраверсії

можуть виявити меншу пильність при виконанні завдання. Іншими словами, ті, хто схильні до більшого спілкування та зовнішніх стимулів (екстраверти), можуть бути менш уважними до деталей і менш обережними.

Також пильність демонструє значущу позитивну кореляцію з доброзичливістю (коефіцієнт кореляції 0.421, $p < 0.01$), сумлінністю (коефіцієнт кореляції 0.41, $p < 0.01$), і відкритістю досвіду (коефіцієнт кореляції 0.462, $p < 0.001$). Ці результати підтверджують позитивну залежність між рівнем пильності та даними особистісними характеристиками. Особи з вищими рівнями доброзичливості, сумлінності та відкритості досвіду мають більш виражений рівень пильності.

Люди з високим рівнем доброзичливості, як правило, демонструють підвищену уважність, пильність і зосередженість на своєму оточенні, оскільки вони більш чутливі до соціальних сигналів і взаємодій та прагнуть підтримувати гармонійні стосунки з іншими людьми. Люди з високими показниками сумлінності, як правило, мають старанні, організовані та відповідальні якості, що може призвести до підвищеного рівня пильності, оскільки вони більш уважні до деталей. Люди з високим рівнем відкритості до досвіду, як правило, більш пильні, уважні та допитливі, шукають нову інформацію та стимули, що може впливати на рівень їхньої пильності.

Ці особистісні риси відіграють значну роль у формуванні когнітивних процесів і поведінки людини, а люди з вищим рівнем доброзичливості, сумлінності та відкритості до досвіду можуть проявляти підвищену пильність через свої особистісні характеристики.

Рівень стійкості уваги – це якість уваги, яка вказує на здатність особи зберігати увагу і концентруватися на завданнях або діяльності впродовж тривалого часу. Має позитивну кореляцію з екстраверсією значущу на рівні $P < 0,01$ (0.414**). Ця позитивна кореляція означає, що люди з більш високими показниками екстраверсії схильні мати вищий рівень стійкості уваги. Іншими

словами, екстраверти можуть бути здатні більше часу утримувати увагу на певних завданнях або ситуаціях, що вимагають концентрації.

Важливо зазначити, що кореляція не означає причинно-наслідковий зв'язок, і для розуміння глибинних механізмів цього взаємозв'язку необхідні подальші дослідження. Однак можливим поясненням може бути те, що екстраверти загалом мають вищий рівень збудження, що може сприяти їхній здатності підтримувати увагу та залученість у виконання завдань. Дослідження показали, що екстраверти більш комунікабельні, відкриті та енергійні, що може сприяти їхній більшій стійкості уваги. Їх схильність до пошуку стимулюючих і цікавих вражень може призвести до кращої стійкості уваги.

Значуща позитивна кореляція спостерігається на рівні $P < 0,01$ і з показниками доброзичливості (0.46^{**}), свідчить про те, що люди з вищими показниками доброзичливості можуть мати вищий рівень стійкості уваги. Можливим поясненням такої позитивної кореляції між стійкістю уваги та доброзичливістю є те, що більш доброзичливі люди здатні ефективніше регулювати свої емоції та пригнічувати негативні думки, що дозволяє їм краще контролювати свою увагу та зосередженість. Крім того, люди з високим рівнем доброзичливості, як правило, мають більш позитивні соціальні стосунки, а якість соціальної підтримки пов'язана з кращим психічним і когнітивним станом. Отже, вищий рівень доброзичливості може сприяти кращій стабільності уваги та когнітивній продуктивності.

Рівень стійкості уваги та сумлінність аналогічно корелюють на рівні $P < 0,01$ (0.466^{**}). Такий результат свідчить про те, що особи з вищими значеннями цієї особистісної риси можуть мати вищий рівень стійкості уваги. Одне з можливих пояснень цього взаємозв'язку полягає в тому, що люди з високим рівнем сумлінності більш схильні до самоконтролю та планування поведінки, що, в свою чергу, може призвести до кращої стійкості уваги. Сумлінні люди, які відзначаються дисциплінованістю та відповідальністю,

можуть бути більш схильні до тривалої концентрації на завданнях. Вони, як правило, більш дисципліновані, наполегливі та зосереджені на досягненні своїх цілей, що може сприяти їхній здатності утримувати увагу на завданнях протягом більш тривалого періоду часу. Крім того, сумлінні люди, як правило, більш орієнтовані на деталі та ретельні, що може призвести до кращої стійкості уваги. Їх схильність до організованості та методичності у підході до виконання завдань може призвести до стійкої концентрації уваги та зменшення відволікання.

Позитивна кореляція на рівні $P < 0,01$ (0.417^{**}) існує також між відкритістю досвіду та стійкістю уваги респондентів. Такий результат означає, що особи з більш високими значеннями відкритості досвіду можуть мати вищий рівень стійкості уваги. Одне з можливих пояснень цього взаємозв'язку полягає в тому, що люди з високою відкритістю до досвіду можуть займатися більш різноманітною і складною діяльністю, що може призвести до покращення стійкості уваги. Відкриті до нових ідей і досліджень люди можуть бути більш витривалими у вивченні нового матеріалу або виконанні складних завдань. Вони також можуть бути більш схильні досліджувати та експериментувати з новими когнітивними стратегіями, що може посилити когнітивний контроль і допомогти утримувати увагу. Крім того, люди з високою відкритістю до досвіду можуть бути більш адаптивними до мінливого середовища, що може сприяти їхній здатності утримувати увагу та переключатися між завданнями. Така адаптивність також може призвести до розвитку стратегій подолання, які допомагають людям справлятися з відволіканням та перериваннями, ще більше підтримуючи стабільність уваги.

Нейротизм негативно корелює зі стійкістю уваги (-0.49^{***}) на рівні $P < 0,001$. Значення $P < 0,001$ вказує на високий рівень значущості залежності, що означає, що ймовірність того, що це спостереження є випадковим, є дуже низькою. Таким чином, ми можемо стверджувати, що негативна кореляція між нейротизмом і стійкістю уваги є досить значущою. Ця значуща негативна

кореляція показує, що особи з меншими значеннями нейротизму, тобто ті, хто менше схильний до емоційної нестійкості, можуть мати вищий рівень стійкості уваги. Це означає, що ті, хто керує своїми емоціями краще і має менше схильності до стресу, можуть бути більш концентрованими та стійкими в увазі під час виконання завдань.

Рівень гнучкості уваги має значущу позитивну кореляцію на рівні $P < 0,05$ з доброзичливістю (0.34*), сумлінністю (0.338*), і відкритістю досвіду (0.319*). Це означає, що люди, які мають вищі показники за шкалами доброзичливості, сумлінності та відкритості до досвіду, з більшою ймовірністю демонструють вищий рівень гнучкості уваги. Чим вищі показники за такими рисами, як доброзичливість, сумлінність і відкритість до досвіду, тим вищий рівень гнучкості уваги. Іншими словами, люди, які є більш доброзичливими, сумлінними та відкритими до нового досвіду, з більшою ймовірністю демонструють більшу здатність переключати свою увагу та адаптуватися до мінливих обставин.

3.3. Розробка рекомендацій щодо удосконалення якості уваги з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей людини

Визначені в роботі кореляційні зв'язки між характеристиками особистості і властивостями уваги дозволяють зробити висновок, що більшість незалежних диспозицій за моделлю Великої п'ятірки позитивно пов'язані з розвитком якостей уваги і уважністю, як інтегральною характеристикою особистості. Це означає, що особистості, які виявляють вищий рівень екстраверсії, приємності, відкритості новому досвіду, доброзичливості та дисциплінованості, схильні мати кращу контрольовану увагу, більшу здатність зосереджувати увагу на завданнях та бути уважнішими до деталей.

Часто серед чинників, що впливають на рівень уваги, виділяють також наступні:

1. Екзистенційні фактори: відчуття нереалізованості та незадоволеності своїм соціальним становищем можуть впливати на рівень уваги. Також, труднощі щодо реалізації творчого потенціалу можуть викликати відволікання та знижену уважність.

2. Психоенергетичні аспекти: фізичне та психологічне виснаження, схильність до стресів та страх не впоратися з емоційним перевантаженням можуть призвести до зниження рівня уваги.

3. Комунікативні навички: невміння зрозуміти індивідуально-психологічний стан іншого, неадекватне сприймання себе та свого оточення, а також невміння керувати своєю емоційною реакцією можуть впливати на спрямованість уваги та здатність до концентрації.

Усі ці фактори взаємодіють і можуть впливати на рівень уваги особистості. Розуміння цих взаємозв'язків може бути корисним для розвитку та підвищення рівня уваги в особистості, а також для покращення якостей уваги та уважності в різних сферах життя. Однак, незважаючи на індивідуально-типологічні відмінності, тренування уваги в будь-якому разі позитивно відбивається на ефективності будь-якої діяльності, особливо інтелектуальної, професійної та творчої.

Тренування уваги може здійснюватися за допомогою різних вправ і прийомів, враховуючи певну характеристику уваги – концентрацію, переключення, розподіл. Наприклад, для поліпшення концентрації уваги можна використовувати вправи, які спрямовані на збереження уваги на одній задачі або об'єкті протягом тривалого часу. Для підвищення переключення уваги можна вчитися швидко переходити від однієї справи до іншої без втрати продуктивності. А щодо розподілу уваги, можуть бути корисними вправи, які вимагають одночасного відслідковування декількох завдань або джерел інформації.

З розвитком навичок уважності і тренуванням уваги, особистість може підвищити свою продуктивність, покращити спрямованість на завдання і краще справлятися з вимогами різних сфер життя.

Найчастіше концентрацію уваги пропонують тренувати за допомогою зосередження на монотонному русі різних об'єктів, наприклад, стрілки годинника. На початку тренування увага фіксується на секундній стрілці, а потім — на хвилинній. В подальшому треба переходити до концентрації уваги на окремих предметах, наприклад, квітка, гудзик тощо. Тривалість цієї вправи на початку тренування не повинна перевищувати одну хвилину. Вправу рекомендується виконувати декілька разів на день.

Поступово час безперервного зосередження уваги на предметі може доходити до 4–5 хвилин. Ця практика сприяє розвитку здатності утримувати увагу на конкретному об'єкті і поліпшує концентрацію уваги. Також важливо пам'ятати, що ця вправа може бути поєднана з методами релаксації та дихальними вправами для досягнення кращого результату у тренуванні уваги і підвищення рівня концентрації.

Також для тренування концентрації уваги можна використовувати вправу «Три кола» К. С. Станіславського. Ця вправа окрім концентрації дає змогу також збільшити обсяг уваги, а ця характеристика уваги, як відомо, найменше піддається регуляції і корекції. Зміст вправи полягає в наступному: людина, яка виконує вправу, уявляє собі три концентричні кола, кожне з яких наповнюється певним змістом, а потім подумки переходить з більшого кола до меншого. Рекомендується на початку засвоєння цієї вправи, щоб образи великого кола склалися з уявлень вулиці, будинку, в якому живе людина. Тоді полегшується перехід до середнього кола. Зміст середнього кола може включати кімнату, в якій відбувається тренування. Після цього потрібно зосередити свою увагу на третьому — малому колі своєї уваги [27].

Нестеровський Е.Б. пропонує підкріплювати вправу «Три кола» словесними формулами у вигляді команд: «Починаю заняття з концентрації

уваги. Подумки уявляю собі три кола: велике, всередині нього — середнє, а в середньому — мале.» Перше велике коло моєї уваги — це всеосяжний простір, що сприймається мною. Це — наше місто, вулиця, будинок, в якому я живу. У цьому великому колі моєї уваги є інше — середнє коло, обмежене стінами цієї кімнати. У цій кімнаті є ще одне умовне коло моєї уваги, в якому знаходжусь тільки я сам. Ця вправа розвиває не лише концентрацію уваги, але й здатність уявляти та регулювати різні рівні своєї уваги. Вона корисна для акторів та інших професіоналів, які повинні контролювати свою увагу та фокусуватися на різних аспектах своєї діяльності [16].

Також В. Леві рекомендує наступні вправи, які допомагають тренувати зосередження уваги:

1. **Безперервне споглядання:** Перебуваючи у зручній позі, у розслабленому стані, треба пильно розглядати який-небудь не дуже складний предмет (коробок сірників, олівець, стакан) протягом 3–5 хвилин, намагаючись не відводити погляд від предмета. В процесі розглядання предмету треба спробувати віднайти в ньому якомога більше деталей. Вправу треба повторювати кожного дня, доки людина не навчиться з легкістю концентрувати й утримувати увагу на предметі [22].

2. **Ритмічне споглядання:** Вдивлятися в обраний предмет на спокійному вдиху, а на видиху заплющити очі та спробувати зтерти враження від предмету. Вправу слід повторити 30–50 разів [22].

3. **Уявне споглядання:** Безперервно або ритмічно споглядати будь-який предмет протягом 3–5 хвилин. Потім із заплющеними очима спробувати відтворити його в пам'яті. Подумки деталізувати зоровий образ предмета (протягом 3–5 хвилин). Після цього відкрити очі, звірити оригінал з уявним образом предмета [22].

4. **Внутрішній відеокліп:** 2-3 хвилини уважно роздивлятися будь-який простий предмет (ложка), а потім інший (склянка). Заплющивши очі, треба подумки покласти ложку в склянку. Далі вправу можна повторити кілька

разів, з іншими предметами (покласти олівець в книгу тощо). Поступово можна ускладнювати і комбінувати маніпуляції з предметами [22]. Ці вправи сприяють покращенню контролю та концентрації уваги, розвитку здатності розглядати деталі та покращенню зорового сприйняття.

Також для поліпшення швидкості та зосередження уваги можна використовувати коректурну вправу «Кільця Ландольта». У цьому завданні потрібно якомога швидше і точніше викреслювати певні кільця у таблиці (всього 1024 кільця, розташовані у 32 рядках, з яких 128 мають одне з восьми положень розриву, що відповідають годинниковому циферблату — 13, 15, 17, 18, 19, 21, 23, 24). Також можна ускладнити завдання, чергуючи вибір кілець за певним сигналом — то видаляти один тип кілець, то інший. Успішність виконання цієї вправи оцінюється за часом, який потрібен для її виконання, і кількістю допущених помилок [21].

Коректурна вправа «Кільця Ландольта» використовується для покращення концентрації та швидкості реакції. Вона сприяє розвитку здатності швидко реагувати на конкретні стимули та уважно фіксувати важливі деталі. Крім того, ця вправа може бути корисною для тренування перемикання та розподілу уваги, оскільки складніші варіації завдань вимагають використання різних підходів [21].

Для тренування уваги можна використовувати вправу «Пальці», яку можна проводити як індивідуально, так і в груповому варіанті. Учасники розташовуються в кріслах або на стільцях, формуючи коло. Вони переплітають пальці рук, розташованих на колінах, залишаючи великі пальці вільними. Після команди «Почали», учасники повільно починають обертати великі пальці навколо один одного в постійному напрямку, з уважністю до того, щоб пальці не торкалися один одного. Основна мета полягає в тому, щоб зосередити увагу на цьому русі. Після команди «Стоп» вправу припиняють. Тривалість цієї вправи може коливатися від 5 до 15 хвилин. Учасники зазначають незвичні відчуття, які вони спостерігають під час виконання цієї

вправи, такі як відчуття збільшення або відчуження пальців, уявна зміна напрямку їх руху. Деякі можуть відчувати сильне роздратування або занепокоєння. Усі ці труднощі пов'язані з незвичністю об'єкта зосередження [21].

Варто зауважити, що вправа «Пальці» є корисним і цікавим інструментом для розвитку уваги та сприяє усвідомленню процесу зосередження. Незважаючи на відчуття незвичності, вона допомагає учасникам покращити свою здатність керувати увагою і досягати кращої концентрації. Регулярне тренування подібних вправ може покращити загальний рівень уваги та сприяти збільшенню продуктивності в різних аспектах життя.

Висновки до розділу 3

Мета роботи – дослідити вплив індивідуально-типологічних особливостей особистості на якість уваги у студентів-психологів. Гіпотеза полягає в тому, що існує зв'язок між індивідуально-типологічними особливостями особистості та якістю уваги. Дослідження було проведено на 40 студентах, які навчаються за спеціальністю «Психологія» на денній та заочній формах навчання в м. Миколаїв. У вибірку увійшли 11 чоловіків та 29 жінок віком 19-28 років. У дослідженні було використано кілька тестів для вимірювання якості уваги, включаючи тест на пильність (Alertness) для оцінки загальної швидкості обробки інформації, тест на стійкість уваги (Sustained Attention) для оцінки здатності підтримувати увагу і тест на гнучкість (Flexibility) для оцінки вибірковості та адаптивності уваги. Результати показали, що 17 учасників (42,5%) мали високий рівень пильності, що свідчить про швидкий час реакції, 15 учасників (37,5%) мали помірний рівень пильності, що свідчить про час реакції в межах типового діапазону для

їхньої вікової групи. Низький рівень пильності спостерігався у 8 учасників (20%), час реакції яких перевищував 700 мс.

Проведене дослідження показало, що високий рівень стійкості уваги серед учасників становить 40%. Це говорить про те, що ця група людей здатна ефективно виконувати завдання, які потребують високої концентрації. Однак 25% учасників мали низький рівень стійкості уваги, що може вказувати на труднощі в утриманні уваги на тривалій період часу. Для цієї групи рекомендується додаткове тренування для поліпшення стійкості уваги.

Високий рівень гнучкості уваги було виявлено у 45% учасників, що свідчить про їхню здатність швидко адаптувати увагу до нових умов і завдань. Однак 30% учасників мали середній рівень гнучкості уваги, що потребує деякої підтримки або тренування для покращення. Низький рівень гнучкості уваги, який виявлено у 25% учасників, вказує на труднощі в пристосуванні до нових умов і завдань. Для цієї групи важливим є розвиток навичок гнучкості уваги та збереження швидкості реакції.

Дослідження, дає змогу зробити висновок про рівень екстраверсії в респондентів. Високий результат отримали 18 учасників, що становить 45% від загальної кількості. У 15 учасників спостерігається середній рівень екстраверсії, що свідчить про збалансований підхід до соціальних ситуацій. Ці люди відчувають комфорт і в спілкуванні, і під час перебування на самоті, добре працюють як у колективі, так і самостійно, мають позитивний настрій, але можуть бути стриманими.

Сім учасників дослідження (17,5%) мають низький рівень екстраверсії, що вказує на їхню перевагу більш інтровертованим і внутрішнім проявам. Такі люди можуть надавати перевагу менш активним формам взаємодії, бути більш стриманими та самодостатніми, інколи уникати соціальних контактів, приділяти час тихим та внутрішнім заняттям, бути замкнутими та недовірливими.

Щодо доброзичливості, 16 учасників (40%) мають високий рівень цієї риси, що свідчить про їхню схильність до дружніх і ласкавих стосунків з іншими. Ці люди виявляють більшу емпатію, готові допомогти іншим, мають позитивне ставлення до світу та людей, приймають оточуючих такими, якими вони є. 15 учасників (37,5%) мають середній рівень доброзичливості, що свідчить про збалансований підхід до стосунків. Вони комфортно почуваються в соціальних ситуаціях, готові допомагати іншим, але з раціональним підходом, мають позитивне ставлення до світу, проте можуть бути критичними. 9 учасників (22,5%) мають низький рівень доброзичливості, що свідчить про більш недружнє та обережне ставлення до оточуючих.

Щодо сумлінності, 16 учасників (40%) мають високий рівень. Це свідчить про їхню систематичність і відповідальність у роботі та житті: вони планують і організують свої завдання, відповідально виконують свої обов'язки та дотримуються термінів. Вони докладають зусиль для досягнення своїх цілей і встановлюють високі стандарти для себе та для інших. 11 учасників (27,5%) мають середній рівень сумлінності, що вказує на більш збалансований підхід до завдань і вимог. 13 учасників (32,5%) мають низький рівень сумлінності, що може свідчити про їхню неприхильність до режиму, необов'язковість у виконанні обов'язків і недотримання термінів.

Високий рівень нейротизму спостерігається у 10 учасників (25%). Це означає, що ці люди більш схильні до емоційних стресів і тривожності, можуть легко дратуватися і гніватися, відчувати смуток і безнадію. 14 учасників (35%) мають середній рівень нейротизму, що вказує на збалансований емоційний стан. Вони можуть відчувати тривогу в певних ситуаціях, але загалом залишаються стійкими до стресу і здатні контролювати свій гнів. 16 учасників (40%) мають низький рівень нейротизму, що свідчить про їхню стійкість до стресу та тривожності.

Щодо відкритості до досвіду, 17 учасників (42,5%) мають високий рівень, що вказує на їхню схильність до нових ідей, творчості та пошуку нових

вражень. Вони завжди прагнуть до вивчення чогось нового, часто мають нестандартні ідеї, готові спробувати щось нове та здатні генерувати нові ідеї та рішення. 15 учасників (37,5%) мають середній рівень відкритості до досвіду, що говорить про збалансований підхід до нових ідей. Вони цікавляться деякими темами, іноді мають нові ідеї, але в інших ситуаціях можуть бути консервативними. 8 учасників (20%) мають низький рівень відкритості до досвіду, вони вважають за краще залишатися в зоні комфорту і не прагнуть до нового.

Таким чином, проведене дослідження дає змогу встановити характеристики особистості учасників за такими параметрами, як екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, нейротизм і відкритість до досвіду. Воно виявило різні рівні цих рис у респондентів і дає змогу зробити деякі висновки щодо їхнього прояву в поведінці та взаєминах.

Ці результати дають цінну інформацію про розподіл особистісних рис серед учасників. Наприклад, високий рівень екстраверсії вказує на схильність до комунікабельності, а низький рівень нейротизму - на емоційну стабільність. Дослідники можуть використовувати ці результати, щоб зрозуміти, як індивідуальні відмінності в рисах особистості можуть впливати на поведінку і реакції в різних контекстах.

Проаналізовано дані про якість уваги та особистісні риси учасників. Рівень пильності має слабкий негативний зв'язок з екстраверсією, що означає, що більш екстравертовані люди можуть бути менш пильними. З іншого боку, пильність позитивно пов'язана з доброзичливістю, сумлінністю та відкритістю досвіду. Люди з високими показниками цих особистісних рис зазвичай виявляють підвищену пильність. Люди з високим рівнем доброзичливості зазвичай більш уважні до соціальних сигналів і взаємодій. Люди з високими показниками сумлінності зазвичай більш організовані та відповідальні, тому вони звертають більше уваги на деталі. Люди з високим рівнем відкритості до досвіду зазвичай більш допитливі і шукають нові стимули та інформацію, що

впливає на їхню пильність. Ці особистісні риси мають значний вплив на розумові процеси та поведінку людини, і можуть призводити до підвищеної пильності через них.

Рівень стійкості уваги є важливою якістю, що свідчить про здатність людини зосереджуватися на завданнях протягом тривалого часу. Дослідження показують позитивну кореляцію між рівнем стійкості уваги та екстраверсією, доброзичливістю, сумлінністю та відкритістю досвіду. Це означає, що люди з вищими значеннями цих особистісних рис зазвичай мають вищий рівень стійкості уваги. Екстравертні люди, ймовірно, мають вищий рівень збудження, що допомагає їм краще зосередитися на завданнях. Доброзичливі люди здатні більш ефективно регулювати свої емоції та краще контролювати свою увагу. Сумлінні люди більш дисципліновані та відповідальні, що позитивно позначається на їхній стійкості уваги. Люди з високою відкритістю досвіду більш готові до нових знань і стратегій, що покращує їхню стійкість уваги. Нейротизм, з іншого боку, негативно корелює зі стійкістю уваги, що може бути пов'язано з емоційною нестійкістю.

Гнучкість уваги, особливо важлива для переключення завдань та адаптації, має зв'язок з такими особистісними рисами, як доброзичливість, сумлінність і відкритість до досвіду. Згідно зі статистичним аналізом, існує значущий позитивний зв'язок між гнучкістю уваги та цими рисами. Позитивні значення коефіцієнта кореляції вказують на силу цих зв'язків. Рівень значущості $p < 0,05$ підтверджує, що ці зв'язки є статистично значущими. Це означає, що люди з вищими показниками за шкалами доброзичливості, сумлінності та відкритості до досвіду демонструють більшу здатність переключати увагу та адаптуватися до зміни обставин. Розуміння цих взаємозв'язків має значення для когнітивної психології та професійної діяльності.

Розглянуто різні вправи та методи тренування уваги, спрямовані на поліпшення концентрації, швидкості та розподілу уваги. Вправи, які були

обговорені, включають «Три кола», «Кільця Ландольта» та вправу «Пальці». Ці методи можуть допомогти розвивати різні аспекти уваги та сприяти покращенню функцій розумового процесу.

Загальна ідея, яка пролягає через цей діалог, полягає в тому, що увагу можна тренувати і покращувати, подібно до м'язів. Різні вправи спрямовані на розвиток різних аспектів уваги, включаючи концентрацію, реакцію та здатність до перемикання між завданнями. Ці методи можуть бути корисними як для покращення особистого розвитку, так і для підвищення продуктивності в різних сферах життя, включаючи навчання та професійну діяльність. Важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби при виборі вправ та методів тренування уваги.

ВИСНОВКИ

Увага є фундаментальною когнітивною функцією, яка дає змогу керувати пізнавальними ресурсами на обрані об'єкти діяльності. Вона відіграє важливу роль у сприйнятті, опрацюванні інформації, ухваленні рішень і в усіх аспектах життя. Увага може бути вибірковою, дозволяючи зосередитися на одному об'єкті та ігнорувати інші, щоб уникнути перевантаження інформацією. Вона також обмежена, тому не можемо зосередитися на кількох речах одночасно. Індивідуально-типологічні особливості особистості впливають на якість уваги. Типи темпераменту та риси особистості, як-от сумлінність, нейротизм та екстраверсія, впливають на сприйняття та обробку інформації. Навчання управлінню увагою і розвиток навичок у цій галузі мають велике значення для досягнення успіху в навчанні, роботі та особистому житті. П'ятифакторна модель особистості та інші типології допомагають класифікувати та розуміти ці індивідуальні риси, а також встановлювати зв'язки між типом особистості та якістю уваги. Розуміння цього впливу має значення для розробки стратегій поліпшення уваги, заснованих на індивідуальних особливостях. Типології особистості також використовуються в психологічній оцінці та дослідженнях впливу на якість уваги в різних сферах життя. Ці результати підкреслюють важливість індивідуального підходу до розвитку стратегій поліпшення уваги.

У другому розділі було розглянуто різні аспекти наукового дослідження, включаючи методи дослідження, аналіз літературних джерел, емпіричні методи та статистичну обробку результатів. Для проведення наукових досліджень важливо використовувати різні методи, такі як аналіз літературних джерел, емпіричні методи, психометричні тести, експерименти і анкетування, залежно від поставлених завдань та дослідницьких цілей.

Використовувалися різні методи для дослідження взаємозв'язку між індивідуально-типологічними особливостями та якістю уваги. Було використано тест на увагу ТАР з субтестами для вимірювання різних аспектів уваги, серед них: субтест на пильність (Alertness) для оцінки загальної швидкості обробки інформації; субтест стійкості уваги (Sustained Attention) для оцінки можливості довготривалого утримання уваги та субтест гнучкості уваги (Flexibility) для оцінки вибіркової та адаптивності уваги.

Також використано опитувальник «The Big Five Inventory» (BFI-2), що дозволяє виміряти п'ять основних рис особистості згідно з моделлю «Великої п'ятірки», включаючи екстраверсію, доброзичливість, сумлінність, нейротизм та відкритість досвіду.

Після проведення дослідження важливо проаналізувати отримані дані для встановлення зв'язків та формулювання висновків. З цією метою було використано метод рангової кореляції Кендалла, що є статистичним методом для визначення ступеня зв'язку між двома змінними, коли дані представлені в ранжируваній формі (тобто, впорядковані за величиною). Цей метод дозволяє визначити, наскільки змінні взаємопов'язані і чи існує статистично значуща кореляція між ними.

Метою цього дослідження було вивчення впливу індивідуально-типологічних особливостей особистості на якість уваги у студентів-психологів. Результати дослідження показали, що існує зв'язок між цими факторами. У дослідженні брало участь 40 студентів, з яких 11 були чоловіками, а 29 - жінками.

Результати дослідження дають змогу зробити висновки про різні типи уваги у студентів-психологів. Наприклад, було з'ясовано, що 42,5% учасників мали високий рівень пильності та швидку реакцію. У 37,5% учасників час реакції був у межах типового діапазону, а у 20% спостерігався низький рівень пильності.

Що стосується стійкості уваги, 40% учасників опинилися на високому рівні, що свідчить про їхню здатність ефективно виконувати завдання, які потребують високої концентрації. Однак 25% учасників мали низький рівень стійкості, що може призвести до труднощів в утриманні уваги на тривалий період часу. Важливо розробити додаткові тренування для поліпшення стійкості уваги в цій групі.

За результатами дослідження було виявлено, що 45% учасників мають високий рівень гнучкості уваги, що вказує на їхню здатність швидко адаптуватися до нових умов і завдань. Однак 30% учасників мали середній рівень гнучкості, що потребує деякої підтримки або тренування. У 25% учасників був низький рівень гнучкості, що вказує на труднощі в адаптації до нових умов і завдань. Важливо розвивати навички гнучкості уваги та зберігати швидкість реакції в цій групі.

Було проведено дослідження за рівнем екстраверсії в учасників. Високий рівень цієї риси було виявлено у 45% учасників, у 15% був середній рівень, а у 17,5% - низький рівень. Це свідчить про відмінності в соціальній поведінці та уподобаннях взаємодії з іншими людьми. Вивчено риси доброзичливості та сумлінності в учасників дослідження. 40% учасників виявилися на високому рівні доброзичливості, а 22,5% мали низький рівень. Рівень сумлінності був високим у 40% учасників, середнім - у 27,5%, і низьким - у 32,5%. Щодо нейротизму, то 25% учасників мали високий рівень, 35% - середній рівень, і 40% - низький рівень. Відкритість до досвіду також виявилася різною у різних учасників - 42,5% мали високий рівень, 37,5% - середній, і решта - низький рівень. Загалом, дослідження дає змогу краще зрозуміти взаємозв'язок між індивідуально-типологічними особливостями особистості та якістю уваги у студентів-психологів.

Проведено аналіз зв'язку між якістю уваги та особистісними рисами учасників. Встановлено, що рівень пильності має слабкий негативний зв'язок з екстраверсією, але позитивно пов'язаний із доброзичливістю, сумлінністю та

відкритістю досвіду. Люди з високими показниками цих рис зазвичай виявляють підвищену пильність. Рівень стійкості уваги також є важливою якістю, яка пов'язана з екстраверсією, доброзичливістю, сумлінністю та відкритістю досвіду. Вищі значення цих особистісних рис зазвичай відповідають вищому рівню стійкості уваги. Наша увага також пов'язана з гнучкістю - здатністю перемикатися між завданнями й адаптуватися до зміни обставин. Доброзичливість, сумлінність і відкритість досвіду також позитивно пов'язані з гнучкістю уваги. Для тренування та розвитку уваги пропонуються різноманітні вправи та методи, такі як «Три кола», «Кільця Ландольта» та вправа «Пальці». Вони можуть допомогти поліпшити різні аспекти уваги, включно з концентрацією, реакцією та перемиканням між завданнями. Таким чином, увагу можна тренувати, що буде корисно для розвитку особистості та підвищення продуктивності. Під час вибору вправ і методів тренування уваги важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби кожної людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білоус І.П. Темперамент і якість уваги: український досвід. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія», 2009, 25(1), 15-21.
2. Бойко О. В. Увага як психічний процес: теоретичні та методологічні аспекти дослідження. Наукові записки Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Психологія. 2020. Вип. 27(959). С. 12–21.
3. Бондар І. П. Увага в сучасному освітньому процесі: теоретичні та практичні аспекти. Наукові записки Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Психологія. 2022. Вип. 30(975). С. 16–25.
4. Гончаренко О.С. Психолого-фізіологічні аспекти вивчення якості уваги в контексті індивідуальних рис особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія, 2019, 17(2), 16-25.
5. Гончарук Л. Г. Увага в процесі навчання: теоретичні та практичні аспекти. Наукові записки Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Психологія. 2020. Вип. 27(959). С. 22–31.
6. Іванова О.М. Вплив типологічних особливостей особистості на концентрацію уваги. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія», 2022, 37(2), 15-20.
7. Ковальчук В.А. Індивідуальні особливості особистості як фактор впливу на увагу в екстремальних умовах. Психологічні науки, 2017, 5(49), 33-41.
8. Козачук Н. О., Журавльов О. А., Журавльова О. В. Практикум з психології сприйняття. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. 31 с.

9. Костенко Г.І. Психологічні особливості індивідуального сприйняття та уваги в українському населенні. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія, 2010, 8(2), 14-21.
10. Кулик С.В. Взаємозв'язок типологічних особливостей особистості з ефективністю управління увагою. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія», 2015, 31(2), 22-27.
11. Кучма Т. В. Увага в умовах інформаційного перевантаження: теоретичні та практичні аспекти. Наукові записки Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Психологія. 2022. Вип. 30(975). С. 26–35.
12. Лисенко О.В. Співвідношення типів темпераменту та якості уваги у молоді. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія», 2016, 33(1), 21-27.
13. Литвиненко Л.М. Вплив типологічних особливостей на увагу в умовах інтенсивного інформаційного навантаження. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія», 2013, 29(1), 15-21.
14. Максименко С. Загальна психологія: підручник, ред. С. Максименко. Вінниця : Нова Кн., 2004. 696 с.
15. Махненко Г. В. Увага в контексті психології свідомості: теоретичні та методологічні аспекти дослідження. Наукові записки Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Психологія. 2021. Вип. 28(962). С. 30–39.
16. Мейгеш Л. С., Рябошапка О. В. Використання театральної педагогіки в освітньому процесі закладу дошкільної освіти. *Психолого-педагогічний супровід розвитку особистості дитини в умовах закладу дошкільної освіти і сім'ї*. 2021. С. 105–109.
17. Морозова Т.О. Темперамент та якість уваги в контексті розвитку особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія, 2014, 12(2), 14-21.

18. Омельченко Л. М. Увага як психологічний феномен: теоретичні та методологічні аспекти дослідження. Наукові записки Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Психологія. 2020. Вип. 27(959). С. 32–41.
19. Павленко С.В. Вплив типологічних особливостей на робочу увагу у вчителів. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія», 2008, 24(2), 22-27.
20. Петренко В.П. Особливості розвитку уваги у дітей з різними типами темпераменту. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія», 2021, 28(1), 12-18.
21. Полякова Н.С. Особливості розвитку уваги в дітей з різними типами темпераменту: український контекст. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія», 2012, 27(1), 12-18.
22. Прядко О. Виховання і розвиток уваги студентів музично-педагогічних спеціальностей закладів вищої освіти у процесі їх фахової підготовки. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2019. № 27. С. 236–240.
23. Псядло Э.М. Практикум по психологии внимания. 3-е изд., доп. и перераб. Одесса : «Фенікс», 2019. 276 с.
24. Семенов В.М. Вплив темпераменту на якість уваги в підлітків. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія», 2011, 27(2), 22-27.
25. Сидоренко О. В. Увага: феноменологія, теорія, психологічні механізми. К.: Академвидав, 2021.
26. Сніжко О. О. Увага в контексті психології особистості: теоретичні та методологічні аспекти дослідження. Наукові записки Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Психологія. 2020. Вип. 27(959). С. 42–51.

27. Шацкова Л. П. Три кола уваги, їх роль в організації професійної діяльності педагога. *Педагогічна майстерність викладача вищої школи*. 2017. С. 204–210.
28. Шевченко І.В. Темперамент та типи особистості: вплив на якість сприйняття та уваги. *Вісник Львівського університету. Серія психологічна*, 2018, 47, 10-17.
29. Яцевич Б.І. Психологія уваги: Навчальний посібник. Київ: Либідь, 2007.
30. Яцук О. В. Увага в контексті психології діяльності: теоретичні та практичні аспекти. *Наукові записки Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: Психологія. 2022. Вип. 30(975). С. 36–45.
31. Allport G. W. *Personality: A psychological interpretation*. Holt, Rinehart and Winston, 1937.
32. Arons B. A review of the cocktail party effect. *Journal of the American Voice I/O society*, 1992, 12.7: 35-50.
33. Ashton M. C., Lee K. Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review*, 2007, №11(2), P. 150-166.
34. Bandura A. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, 1986.
35. Cattell R. B. *Description and measurement of personality*. World Book Company, 1946.
36. Chamorro-Premuzic T., Reichenbacher L. Effects of personality and threat of evaluation on cognitive performance. *European Journal of Personality*, 2008, 22(2), P. 93-106.
37. Cohen J.D., Dunbar K., & McClelland J. L. On the control of automatic processes: A parallel distributed processing account of the Stroop effect. *Psychological Review*, 97(3), 332-361, 1990.

38. Costa P. T., McCrae R. R. Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 1992, №4(1), P. 5-13.
39. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row, 1990.
40. Duncan J. EPS Mid-Career Award 2004: Brain Mechanisms of Attention. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 2006.
41. Egner T., Hirsch J. Cognitive control mechanisms resolve conflict through cortical amplification of task-relevant information. *Nature Neuroscience*, 8(12), 1784-1790, 2005.
42. Eysenck H. J. *The biological basis of personality*. Springer, 1967.
43. Fortenbaugh F.C., DeGutis J., Germine L. et al. Sustained attention across the life span in a sample of 10,000: Dissociating ability and strategy. *Psychol Sci*. 2015; 26(9): 1497-1510.
44. Friedman M., Rosenman R. H. *Type A behavior and your heart*. Knopf, 1974.
45. Gashi D, Gallopeni F, Imeri G, Shahini M, Bahtiri S. The relationship between big five personality traits, coping strategies, and emotional problems through the COVID-19 pandemic. *Curr Psychol*. 2022 Nov 14:1-10.
46. Goldfarb L. The Stroop phenomenon and its use in the study of perceptual, cognitive, and response processes. *Journal of Experimental Psychology*, 35(6), 405-412, 1945.
47. Hennawy M., Sabovich S., Liu CS., Herrmann N., Lanctôt KL. Sleep and attention in Alzheimer's Disease. *Yale J Biol Med*. 2019; 92(1): 53-61.
48. James W. *The Principles of Psychology*, Vol. 1. Henry Holt and Company, 1890.
49. Kirszenblat L., van Swinderen B. The yin and yang of sleep and attention. *Trends Neurosci*. 2015; 38(12): 776-786.

50. MacLeod C. M., & Dunbar K. Training and Stroop-like interference: Evidence for a continuum of automaticity. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 14(1), 126-135, 1988.
51. Maslow A. H. A theory of human motivation. *Psychological Review*, 1943, №50(4), P. 370-396.
52. McCrae R.R., Costa Jr P.T., del Pilar Grazioso M., Rolland J.P. The relationship of sleep habits, personality factors, and aging. *Sleep*, 1996, 19(7), P. 564-567.
53. Mueller A., Hong DS., Shepard S., Moore T. ADHD to the neural circuitry of attention. *Trends Cogn Sci*. 2017; 21(6): 474–488.
54. Myers I. B., Briggs K. C. *Gifts differing: Understanding personality type*. Nicholas Brealey Publishing, 1980.
55. Noë A. *Varieties of Presence*. Harvard University Press, 2012.
56. Norris C.J., Creem D., Hendler R., Kober H. Brief mindfulness meditation improves attention in novices: Evidence from ERPs and moderation by neuroticism. *Front Hum Neurosci*. 2018; 12: 315.
57. Otero-López JM, Santiago MJ, Castro MC. Big Five Personality Traits, Coping Strategies and Compulsive Buying in Spanish University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(2):821.
58. Perlman S.B., Morris J.P., Vander Wyk B.C., Green S.R., Doyle J.L., Pelfrey K.A. Individual differences in personality predict how people look at faces. *PLoS ONE* 4:e5952. 2009.
59. Rauthmann J.F., Seubert C.T., Sachse P., and Furtner M.R. Eyes as windows to the soul: gazing behavior is related to personality. *J. Res. Pers.* 46, 2012. 147–156.
60. Roelofs A., Piai V. Attentional control of word retrieval in bilinguals: Evidence from the Stroop task. *Memory & Cognition*, 39(3), 614-628, 2011.
61. Rogers C. R. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Constable, 1961.

62. Srna S., Schiffrin R.Y., Zauberman G. The illusion of multitasking and its positive effect on performance. *Psychol Sci.* 2018.
63. Stevens C., Bavelier D. The role of selective attention on academic foundations: A cognitive neuroscience perspective. *Dev Cogn Neurosci.* 2012 Feb 15; 2 Suppl 1: S30-48.
64. Stroop J. R. The effect of interfering color stimuli upon reading color names. *Journal of Experimental Psychology*, 18(6), 643-662, 1938.
65. Treisman A. M. Verbal cues, language and meaning in selective attention. *The American Journal of Psychology*, 1964.
66. Wu D., Bischof W., Anderson N., Jakobsen T., Kingstone A. The influence of personality on social attention. *Personality and Individual Differences.* 2014. №60. 25–29.
67. Велика п'ятірка рис особистості. *Психологер*. URL: <https://psychologer.com.ua/valyka-p-iatirka-rys-osobystosti/> (дата звернення: 05.11.2023).
68. Перекопська Т. В. Покращення властивостей уваги в умовах НУШ. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2021. Т. 11. С. 156–162. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v11i0.4424> (дата звернення: 06.11.2023).
69. Розуміння великої п'ятірки рис особистості. *Greelane*. URL: <https://www.greelane.com/uk/наука-технологія-математика/соціальні-науки/big-five-personality-traits-4176097/> (дата звернення: 05.11.2023).
70. Тонкошкурова Н. Ю. Психологічні механізми залучення уваги у рекламі : thesis. 2017. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/8142> (дата звернення: 06.11.2023).
71. Classics in the History of Psychology -- James (1890) Chapter 11. *Classics in the History of Psychology*. URL: <http://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin11.htm> (дата звернення: 14.08.2023).

72. Grice J.W. Five-factor model of personality. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/science/five-factor-model-of-personality> (дата звернення: 14.08.2023).

73. TAP - Test of Attentional Performance. *Psychological Test Systems*. URL: <https://www.psytest.net/en/test-batteries/tap/subtests> (date of access: 06.11.2023).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця А1

Показники дослідження якості уваги респондентів

Номер респондента	Рівень пильності	Рівень стійкості уваги	Рівень гнучкості уваги
1	високий	високий	високий
2	високий	низький	високий
3	високий	високий	середній
4	високий	високий	низький
5	високий	низький	високий
6	високий	високий	високий
7	високий	високий	середній
8	високий	високий	високий
9	низький	високий	високий
10	низький	високий	середній
11	низький	високий	високий
12	високий	низький	високий
13	високий	високий	середній
14	високий	високий	високий
15	високий	високий	низький
16	високий	високий	високий
17	високий	середній	низький
18	середній	середній	високий
19	середній	середній	середній
20	середній	середній	високий
21	середній	середній	середній
22	середній	середній	середній
23	низький	середній	середній
24	середній	низький	високий
25	середній	середній	високий
26	середній	середній	середній
27	середній	середній	середній
28	середній	середній	високий
29	середній	середній	середній
30	середній	середній	середній
31	середній	низький	низький
32	середній	низький	високий
33	високий	високий	низький
34	високий	низький	високий
35	високий	низький	низький
36	низький	низький	високий
37	низький	високий	низький
38	середній	високий	низький
39	низький	низький	низький
40	низький	середній	низький

ДОДАТОК Б

Таблиця Б1

Показники особистісних характеристик респондентів

Номер респондента	Екстраверсія	Доброзичливість	Сумлінність	Нейротизм	Відкритість досвіду
1	середній	високий	високий	низький	високий
2	високий	високий	високий	низький	високий
3	високий	середній	високий	низький	високий
4	високий	високий	високий	низький	високий
5	низький	високий	високий	низький	високий
6	високий	середній	високий	низький	високий
7	високий	високий	високий	низький	високий
8	низький	високий	високий	низький	високий
9	середній	високий	високий	низький	високий
10	високий	середній	високий	низький	високий
11	високий	високий	високий	низький	високий
12	низький	високий	високий	низький	високий
13	високий	низький	високий	низький	високий
14	середній	високий	високий	низький	високий
15	високий	низький	високий	низький	високий
16	середній	високий	високий	низький	високий
17	високий	середній	середній	середній	високий
18	високий	середній	середній	середній	середній
19	середній	високий	середній	середній	середній
20	середній	середній	середній	середній	середній
21	високий	середній	середній	середній	середній
22	середній	низький	середній	середній	середній
23	середній	високий	середній	середній	середній
24	високий	середній	середній	середній	середній
25	середній	середній	середній	середній	середній
26	середній	високий	середній	середній	середній
27	високий	середній	середній	середній	середній
28	середній	середній	низький	середній	середній
29	середній	середній	низький	середній	середній
30	високий	середній	низький	середній	середній
31	середній	середній	низький	високий	середній
32	середній	низький	низький	високий	середній
33	середній	низький	низький	високий	низький
34	низький	середній	низький	високий	низький
35	низький	низький	низький	високий	низький
36	низький	високий	низький	високий	низький
37	високий	низький	низький	високий	низький
38	високий	низький	низький	високий	низький
39	низький	високий	низький	високий	низький
40	високий	низький	низький	високий	низький

Екран проходження респондентами субтесту на пильність

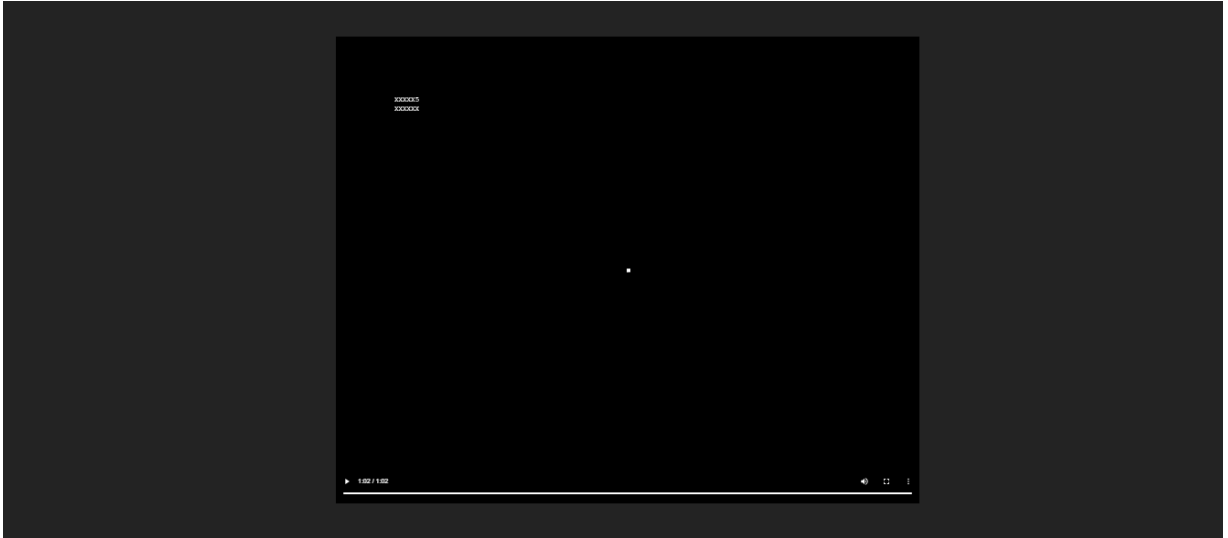


Рис. В1 Екран до звукового сигналу

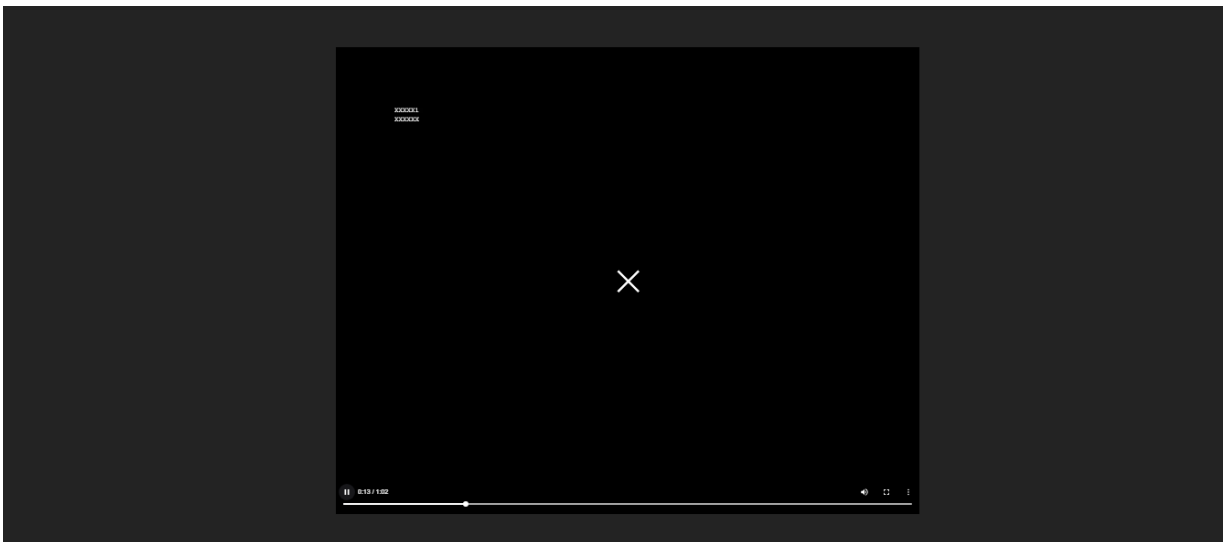


Рис. В2 Екран після звукового сигналу в момент натискання клавіші

Екран проходження респондентами субтесту на стійкість уваги

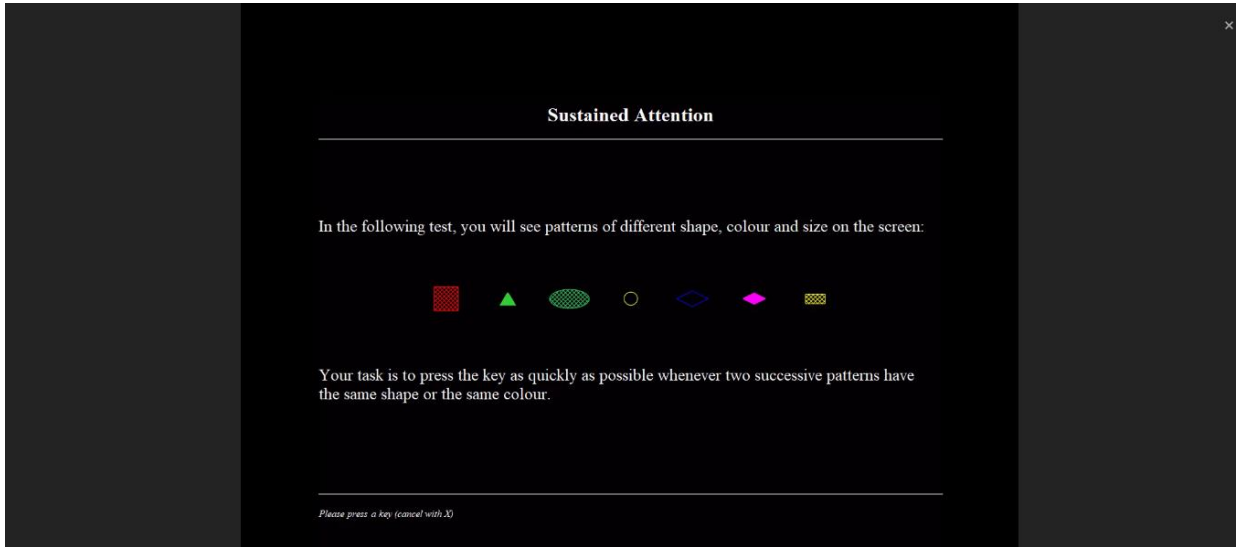


Рис. Г1 Екран з описом процедури тесту



Рис. Г2 Екран під час проходження тесту

Екран проходження респондентами субтесту на гнучкість уваги



Рис. Г1 Екран з варіантом стимулу

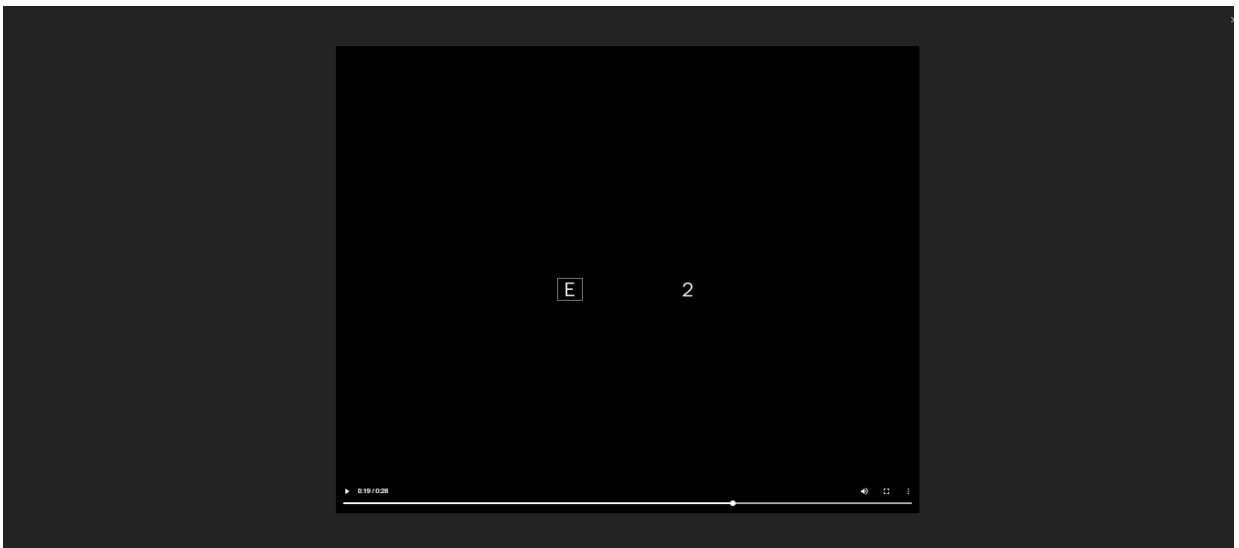


Рис. Г2 Екран з ще одним варіантом стимулу