# ПРАКТИЧНА РОБОТА №12

**МЕТОДИ ВИВЧЕННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ. ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ**

# ЛЮДИНИ

**Мета роботи**: навчитися визначати зосередженість, стійкість, розподілення та переключення уваги, стан розумової працездатності людини.

# Загальні теоретичні відомості

*Увага –* це концентрація свідомості на якомусь об’єкті чи діяльності з одночасним відвертанням від усього іншого. Фізіологічною основою уваги є осередок оптимального збудження певної ділянки кори великих півкуль головного мозку, тоді як інші ділянки перебувають у стані більш менш зниженої збудженості. Здорова, не втомлена людина завжди до чогось уважна і в кожний момент її свідомість спрямована на якісь об’єкти, думки чи діяльність. Увагу людини привертає: новизна предмета, складність, інтенсивність стимулу, повторюваність предмета. Отже, увага являє собою форму психічної діяльності людини, яка полягає в її спрямованості і зосередженості на певних об’єктах.

Важливою закономірністю уваги є її *вибірковість*, яка виявляється в тому, що людина, зосереджуючись на одному, не помічає іншого. Це пояснюється більш вираженою гальмівною дією вагомих для особистості предметів і переживань щодо менш значущих, які в цей час на неї діють.

Увагу зумовлюють не лише зовнішні подразники, а й здатність людини довільно спрямовувати її на ті чи інші об’єкти. Цю здатність називають *уважністю*. Недостатній розвиток уважності виявляється в розосередженості та відволіканні, нездатності без зовнішніх спонук спрямовувати й підтримувати свою увагу.

## Види уваги

1. Залежно від волі розрізняють пасивну і активну увагу.

*Пасивна увага* виникає без свідомого вольового зусилля під впливом зовнішніх подразників і триває доти, поки вони діють. Таким подразником може бути сильний звук, яскраве світло тощо. Це більш низька форма уваги, вона виникає за законом орієнтованого рефлексу та є спільною для людини і тварини. Пасивна увага робітника виникає при зміні шуму у добре знаному працюючому механізмі.

*Активна увага –* це свідома увага. Вона потребує вольового зусилля і завжди спрямована на сприйняття об’єктів та явищ з наперед поставленою метою. У діяльності робітника (оператора) основна роль належить активній увазі. Завдяки їй робітник свідомо сприймає необхідні об’єкти виробничого процесу, що забезпечує своєчасне і точне виконання адекватних управляючих дій. Пасивна та активна увага взаємодіють і доповнюють одна одну. Активна увага потребує вольового зусилля і нервового напруження й тому втомлює людину. Отже, при конструюванні нових машин і технологічних процесів необхідно якомога менше напружувати активну увагу, що на довший час забезпечить продуктивність працівників.

1. За спрямованістю розрізняють зовнішню і внутрішню увагу.

*Зовнішня увага (сенсорна, рухова)* відіграє провідну роль у спостереженні предметів і явищ навколишньої дійсності та їх відображенні нашою свідомістю. Наприклад, людина, розглядаючи табло приладів, напружує зовнішньо спрямовану увагу.

*Внутрішня увага (інтелектуальна увага)* спрямовується на аналіз діяльності психічних процесів (сприймання, пам’яті, уваги, мислення), психічних органів і переживань. Об’єктами внутрішньої уваги є думки, переживання, спогади. Якщо вони пов’язані з розв’язанням задач контролю приладів, то це має позитивне значення. Однак думки і переживання, які не стосуються діяльності оператора, можуть відволікати від сприйняття показів приладів і стати причиною помилок, особливо якщо в стані сильного нервового напруження людина повністю захоплена важливими життєвими проблемами.

1. За регуляцією розрізняють мимовільну, довільну та післядовільну увагу.

*Мимовільна увага* виникає спонтанно, без зусиль свідомості, під впливом найрізноманітніших подразників, які впливають на той чи інший аналізатор організму.

*Довільна увага –* це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Довільна увага своїм головним компонентом має волю.

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

*Післядовільна увага* виникає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах. У процесі довільної уваги, долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них, сама діяльність зумовлює появу певного інтересу, а часом і захоплює її виконавця, й увага набуває рис мимовільного зосередження.

*Основні властивості уваги*

*Обсяг уваги –* це кількість об’єктів, які можуть бути сприйняті одночасно і досить чітко. За звичайних умов людина охоплює поглядом шість-вісім об’єктів. Обсяг уваги має бути основою для проектування технологічних операцій. Якщо людина виконує якусь роботу, то вона може в один момент охопити поглядом не більше двох-трьох об’єктів.

Обсяг уваги пов’язаний з іншою властивістю уваги – розподілом уваги. *Розподіл уваги* – це здатність людини зосередити увагу на декількох об’єктах чи одночасно виконувати дві і більше дій, досягаючи при цьому успішного результату. Однак це можливо, коли якась виконувана дія доведена до автоматизму, тоді ця дія буде лише контролюватися свідомістю, а інша – виконуватиметься свідомо.

*Швидкість переключення уваги* – здатність швидко змінювати об’єкти, на які спрямована увага, а також швидкість переходу від одного виду діяльності до іншого. Ці властивості уваги вдосконалюються в процесі професійної діяльності, що дає змогу досвідченим робітникам своєчасно переключати увагу з одного об’єкта на інший, швидко переривати розпочаті дії чи міняти їх на протилежні. Набуття таких навичок підвищує надійність працівника у критичній ситуації.

Швидкість переключення уваги визначається також швидкісними параметрами психічної діяльності, що залежить від рухливості нервових процесів у корі головного мозку. Навички швидкого переключення уваги легше відпрацьовуються в осіб з доброю рухливістю нервових процесів. Загальмоване переключення уваги свідчить про інертність у перебігу психічних процесів. У таких осіб відпрацювання навичок переключення уваги ускладнюється. Їм притаманне запізнення в діях, зокрема в неочікуваних аварійних ситуаціях.

Особливості розподілу та переключення уваги можуть бути виявлені методами експериментально-психологічного дослідження (чи може людина одночасно писати й розмовляти, керувати автомобілем і розмовляти тощо, як швидко вона переключається з однієї роботи на іншу, чи під час бесіди - з одного питання на інше).

Для безпеки праці велике значення має обачність, тобто здатність людини бачити не все, а те, що необхідно у цю мить. Рівень обачності людини можна визначити, провівши простий експеримент. На дошці у будь-якому порядку пишуть числа від 1 до 100 і пропонують людині розмістити всі числа за порядком. Час фіксується. Більшість людей за 5 хв встигають знайти 25-50 чисел. Низький результат означає, що людина не здатна виділити серед багатьох факторів головний.

Основою обачності є розподіл і переключення уваги, які разом з активним спостереженням забезпечують своєчасне визначення можливості ускладнення ситуації і правильну послідовність дій, що запобігають аварійній ситуації.

Важливими якостями людини є інтенсивність і стійкість уваги.

*Інтенсивність уваги –* це ступінь її напруження при сприйнятті об’єкта: зі збільшенням інтенсивності уваги сприйняття стає повнішим і чіткішим.

*Стійкість уваги –* це утримання необхідної інтенсивності уваги протягом тривалого часу або, іншими словами, це здатність тривало зосереджуватися на одному предметі чи на одній і тій же роботі. Стійкість уваги залежить від ступеня тренованості людини. Спеціальні дослідження свідчать, що сорока хвилинна інтенсивна увага може зберігатися довільно без помітного послаблення, чим і обґрунтована тривалість учбової години.

Деякі професії ставлять особливо високі вимоги до однієї з перелічених властивостей уваги. Діяльність водія ставить високі вимоги до всіх ви- дів уваги. Зокрема, в монотонних дорожніх умовах необхідна особливо висока стійкість уваги; на слизькій дорозі – інтенсивність уваги, а на великих швидкостях вкрай необхідне швидке переключення. Дуже часто помилки трапляються через неуважність. Умовно вирізняють три ступені неуважності.

1. Неуважність, яка виникає в результаті слабкості і нестійкості активної уваги, що виражається у невмінні людини більш-менш тривалий час зосередити увагу на потрібних об’єктах. Так людина може вчасно не помітити ускладнення ситуації, тому не буде напоготові діяти.
2. Надмірна інтенсивність і важкість переключення уваги. Людина зосереджена на якомусь різновиді діяльності, питанні чи проблемі, що характерно для людей творчої праці. Іноді може виникнути під впливом надмірних особистих переживань.
3. Слабка інтенсивність уваги при перевтомі, у хворобливому стані чи після вживання алкоголю. Фізіологічною основою такого порушення є тимчасове зниження сили і рухливості нервових процесів у корі головного мозку. Увага при цьому характеризується слабкою концентрацією і ще більш слабким переключенням. Навіть якщо людина здорова і не втомлена, інтенсивність її уваги зазнає періодичних коливань (флуктуації).

Найбільш часто увага знижується при втомі. Експерименти з водіями, в яких бралися до уваги тривалість робочого дня та складність маршруту, показали, що причиною зниження уваги є втома, яка зростає протягом робочого дня і на складних маршрутах. Необхідні властивості уваги людина відпрацьовує під час навчання і в процесі професійної діяльності. Однак цілеспрямоване свідоме тренування уваги може прискорити їх формування.

При недостатній стійкості уваги потрібно відпрацьовувати здатність абстрагуватися від сторонніх подразників і привчатися продуктивно працювати за будь-яких умов. Тренування уваги потребує дотримуватися наступних правил: ніколи не дозволяти собі виконувати роботу неуважно; навчитися зосереджувати увагу в будь-який момент на якомусь предметі чи діяльності. Бути уважним легше, якщо робота чи предмет, який вивчаємо, цікавий для людини. Позитивну роль відіграють також чітка організація праці і здоровий психологічний клімат у колективі. Оптимального роз- поділу уваги досягають шляхом набуття навичок одночасного сприйняття декількох об’єктів чи одночасного виконання декількох дій. Тренування слід проводити безперервно, а це вимагає від людини дисциплінованості, рішучості й наполегливості, постійних вольових зусиль.

Традиційно прийнято розрізняти такі основні властивості уваги: об’єм, переключення, розподілення, зосередженість, стійкість, коливання. Враховуючи регуляторну функцію уваги, ці властивості можна згрупувати за такими ознаками:

1. направленість (об’єм, переключення, розподілення);
2. чіткість відображення свідомості образів, понять, переживань (зосередженість чи концентрація);
3. стійкість в часі, маючи на увазі як направленість уваги на певні об’єкти, так і збереження якості та чіткості їх відтворення (стійкість, коливання).

*Зосередженість уваги* – це виділення кола предметів або явищ, на які вона направлена, із ряду інших, яке супроводжується чітким відображенням їх у свідомості.

*Коливання уваги* виявляються в періодичному зниженні та підвищенні зосередження. Такі періоди коливань становлять від 2 – 3 до 12 секунд.

*Концентрація уваги –* це ступінь зосередженості на певному об’єкті. Показником її інтенсивності є стійкість до перешкод, неможливість відволікання уваги від предмета діяльності сторонніми подразниками. Скажімо, захопившись якою-небудь справою, ми не бачимо й не чуємо, що навколо нас відбувається.

*Функції уваги*

Основні функції уваги – це зосередження свідомості на предметі діяльності та контроль, тобто, уважність людини в її діяльності дозволяє контролювати об’єкт уваги і направляти його в потрібному напрямі.

До допоміжних функцій належать:

* активізація потрібних і гальмування непотрібних в певний момент часу фізичних та психічних процесів;
* сприяння цілеспрямованому відбору інформації;
* забезпечення тривалої сконцентрованості активності на одному об’єкті.

*Теорії уваги*

Існуючі теорії та концепції уваги можна об’єднати в кілька груп.

1. Увага як результат рухового пристосування. Прихильники цього підходу виходять з того, що оскільки людина може довільно переносити увагу з одного предмета на інший, то увага неможлива без м’язових рухів. Саме м’язові рухи забезпечують пристосування органів чуття до умов найкращого сприймання.
2. Увага як результат обмеженості обсягу свідомості. І. Герберт і В. Гамільтон, не пояснюючи, що саме розуміється під обсягом свідомості, вважають, що більш інтенсивні уявлення в змозі витіснити або пригнітити менш інтенсивні.
3. Увага як результат емоції. Ця теорія ґрунтується на твердженні про залежність уваги від емоційного забарвлення уявлення. Досить добре відомий вислів Дж. Міля «Мати приємне або тяжке відчуття або ідею і бути до нього уважним – це одне й те саме».
4. Увага як результат аперцепції. Згідно з цією теорією увага є результатом життєвого досвіду індивіда.
5. Увага як особлива активна здатність духу. Прихильники даної теорії вважають увагу первинною і активною здатністю, походження якої не можна пояснити.
6. Увага як підсилення нервової подразливості. Згідно з цією теорією, увага зумовлена збільшенням місцевої подразливості центральної нервової системи.
7. Теорія нервового пригнічення. Прихильники цієї теорії намагаються пояснити переважання одного уявлення над іншим тим, що один фізіологічний нервовий процес затримує або пригнічує інші фізіологічні процеси, результатом чого є особлива концентрація свідомості.
8. Моторна теорія уваги (Т. Рібо, М. М. Ланге) надає надзвичайно великого значення зовнішнім виявам уваги, розглядаючи рухи як основу її виникнення. Рух фізіологічно підтримує та посилює акт уваги, налаштовуючи органи чуття на зосередження або відвернення уваги. Якщо усунути рухи, то від уваги нічого не залишиться, тобто неможливою стане сама увага. Т. Рібо вважав, що увага завжди пов’язана з емоціями і викликається ними. Особливо тісний зв’язок існує між емоціями та довільною увагою. Стан зосередженості уваги супроводжується рухами всього тіла – обличчя, тулуба, кінцівок, які разом з органічними реакціями є необхідною умовою підтримання уваги. Таким чином, на думку Т. Рібо, ефективність довільної уваги пов’язана зі здатністю керувати рухами.
9. Рефлекторна теорія уваги (І. М. Сєченов, І. П. Павлов, О. О. Ухтомський) пов’язує причини, що викликають увагу та її розвиток із впливом середовища. Предмети та явища оточуючого світу викликають у людини орієнтувальні рефлекси та пристосувальні рухові реакції. Добре відомо, що при дії на організм будь-якого подразника останній, як правило, рефлекторно пристосовується до найкращого його сприймання. Так, коли на периферичну частину сітківки попадає світловий подразник, око повертається в його бік. При дії на барабанну перетинку подразника, який іде збоку, відбувається рефлекторний поворот у бік джерела звуку.

П. Я. Гальперін запропонував оригінальне тлумачення уваги. Головні положення його концепції можна звести до таких тез.

1. Увага є одним з моментів орієнтувально-дослідницької діяльності і є психологічною дією, спрямованою на зміст образу, думки, іншого феномена, що існує в даний момент у психіці людини.
2. За своєю функцією увага є контролем за змістом дій. У кожній дії людини є орієнтувальна, виконавча і контрольна частини. Ця остання і є, власне, увагою.
3. На відміну від дій, спрямованих на виробництво певного продукту, діяльність контролю, або увага, не має окремого результату.
4. Увага як самостійний акт виокремлюється лише тоді, коли дія стає не тільки розумовою, але й скороченою. «Кожна нова дія контролю перетворюється в розумову й скорочену тоді і тільки тоді, коли вона стає увагою. Не кожен контроль є увагою, але будь-яка увага є контроль» (П. Я. Гальперін). Контроль взагалі лише оцінює дію, водночас як увага сприяє її вдосконаленню.
5. Якщо розглядати увагу як діяльність психічного контролю, то всі конкретні акти уваги – мимовільної і довільної – є результатом формуван- ня нових розумових дій.
6. Довільна увага є планомірно здійснюваною увагою, тобто такою формою контролю, яка виконується за раніше визначеним планом або зразком.
7. Щоб сформувати новий прийом довільної уваги, ми повинні поряд із основною діяльністю запропонувати людині завдання, перевірити її перебіг та результати, розробити та реалізувати відповідний план.

# Завдання для практичної роботи

***Завдання 1.*** Виконайте буквений тест за таблицею Анфімова, що застосовується для оцінювання стану нервової системи людини та вкажіть основні показники, які свідчать про стан розумової працездатності та критерії її зниження.

Коректурна таблиця Анфімова є стандартним бланком на обох сторонах якого розміщено по 40 рядків безладного порядкового набору з восьми літер: А, В, Е, І, К, Н, С, Х. У кожному рядку 40 знаків.

Буквений тест за таблицею Анфімова:

1. Досліджуваному ставиться завдання в коректурному тексті одну букву закреслювати, а іншу – підкреслювати. Робота триває 5 хвилин. Після 2-3-хвилинного відпочинку дослідження повторюють, використовуючи вже три літери: наприклад, одну літеру закреслювати, другу – підкреслювати, третю – обводити у кружечок.
2. Вираховується кількість зроблених помилок (пропущені букви, закреслені букви, які не були задані тощо) та час виконання завдання.
3. Працездатність мозку оцінюється (на початку роботи та через певний час):

* показником уваги (***А***);
* за якістю виконаної роботи – підраховуються показники інтенсивності (***І***), концентрації уваги (***К***) та показник якості уваги (***Y***);
* за витратами часу на виконання одного рядка завдання – підраховується швидкість виконання роботи (***V***).

***Показник уваги* (*А*)** обчислюється за формулою:

*,* (12.1)

де V – швидкість виконання роботи, знаків/с;

m – загальна кількість помилок.

Показник уваги низький, якщо ***А*** менше за 37%; середній, якщо ***А*** – 37–50%; високий, якщо ***А*** – понад 51%.

***Швидкість виконання роботи*** (***V***) обчислюють за формулою:

*V = N/t*, (12.2)

де *t* – час, с;

*N* – кількість переглянутих букв при 5-хвилинній роботі.

***Показник інтенсивності уваги*** (***І***) обчислюється за формулою:

*I=N/M,* (12.3)

де *N* – кількість переглянутих букв при 5-хвилинній роботі;

*М* — загальна кількість букв.

***Оцінка інтенсивності уваги.***

Переглянуто понад 1 000 букв – відмінна; 800 – 1 000 букв – добра; 700 – 800 букв – задовільна; менше 700 букв – низька.

***Оцінка якості уваги (Y):***

*Y = (n-W)/(n + O),* (12.4)

де *n* – кількість правильно закреслених букв;

*W* – кількість неправильно закреслених букв;

*O* – кількість пропущених букв.

***Оцінка уваги за кількістю помилок.***

Менше 2 помилок – відмінна; 3 – 5 помилок – добра; 6 – 10 помилок – задовільна; понад 11 помилок – погана.

***Показник концентрації уваги (К)*** обчислюється за формулою:

*К = (C/m) 100%*, (12.5)

де *С* – кількість переглянутих рядків;

*m* – загальна кількість помилок.

***Завдання 2.*** Виконайте тепінг-тест, що застосовується для вивчення властивостей нервової системи людини та вкажіть основні критерії оцінки сили нервової системи.

**Тепінг-тест**

1. Весь тест триває 30 с.
2. Для виконання роботи креслять на аркуші паперу 6 квадратів.
3. У кожному квадраті протягом 5 с у максимальному темпі наносять олівцем точки, переходячи від одного квадрата до іншого. Під час роботи працюють із максимальним вольовим зусиллям.
4. Через 30 с підраховують кількість точок у кожному квадраті і будують криву працездатності. Для цього на осі абсцис відкладають час – п’ятисекундні інтервали, а на осі ординат – кількість точок, нанесених за кожні 5 с.
5. Вихідним показником вважають кількість точок за перші 5 секунд.
6. Оцінюють результати тестування за такими критеріями:

* якщо максимальний темп рухів припадає на перші 10–15 с, а потім зменшується до рівня, нижчого за вихідний, то такий темп динаміки свідчить про сильну нервову систему;
* якщо максимальний темп утримується приблизно на одному рівні протягом усього часу роботи, то це свідчить про середню силу нервової системи;
* якщо, починаючи з другого п’ятисекундного відрізка, максимальний темп неухильно знижується, то такий тип кривої свідчить про слабкість нервової системи;
* якщо протягом перших 10 – 15 с темп утримується на одному рівні, а потім знижується, то це є свідченням середньо-слабкої нервової системи;
* якщо початкове зниження темпу змінюється його наростанням до вихідного рівня, то це свідчить про середньо-слабку нервову систему.

**Таблиця Анфімова**

СХАВСХЕВІХНАІСНХВХВКСНАІСВХВВХЕНВІСНАВХА ВНХІВСНАВСАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАІСНАВХНЕК НКІСКВКЕКВХИВХЕИСНЕИНАІЕНКХКИКХЕВКВКИСВХ ХАКХНСКАІСВЕКВХНСНЕІХЕКХВСНАКСКВХКВНАВСН ИСНАІХАЕХКИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВІСНАІХВИКХ СНАІСВНКХВАІСНАХЕКЕХСНАКСАЕВЕСАІСНАСНКИВ СХАВСХЕВІХНАІСНХВХВКСНАІСВХВВХЕНВИСНАВХА ВНХІВСНАВСАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАІСНАВХНЕК НКІСКВКЕКВХИВХЕИСНЕИНАІЕНКХКИКХЕВКВКСВХИ ХАКХНСКАІСВЕКВХНСНЕІХЕКХВСНАКСКВХКВНАВСН ИСНАІХАЕХКИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВІСНАІХВИКХ СНАІСВНКХВАІСНАХЕКЕХСНАКСАЕВЕСАІСНАСЙКИВ ЕІВКАИСНАСНАИСХАКВНАКСХВИЕНСНАІЕИНКХВХСІ СХАВСХЕВІХНАИСНХВХВКСНАИСВХВВХЕНВІСНАВХА ВНХІВСНАВСАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАІСНАВХНЕК НКІСКВКЕКВХИВХЕИСНЕИНАКЕНКХКИКХЕВКВКСВХИ ХАКХНСКАІСВЕКВХНСНЕІХЕКХВСНАКСКВХКВНАВСН ИСНАІХАЕХКИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВІСНАІХВИКХ СНАІСВНКХВАИСНАХЕКЕХСНАКСАЕВЕСАІСНАСНКИВ НАИСВНКХВАИСНАХЕКЕХСНАКСВЕІАИСНАСНКІХВЕА ХКЕКНВИСНКХВЕХСНАИСКЕСІКНАЕСНКХВІХКАКСИС ИСНАЕХКВЕНВХКЕАІСНКАИКНВЕВНКВХАВЕИВИСНАІ АХВАЕИВНАХІЕНАИВКВИЕКИВАКСВЕИКСНАВАХНСВС КЕСНКСВХИЕВКНВСАНКВЕІСАВХЕВНАИЕНКВКСКХВИС ХАВСХЕВИХНАІСНХВХВКСНАИСВХВВХЕНВІСНАВХА ВНХІВСНАВСАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАІСНАВХНЕК НКИСКВКЕКВХИВХЕИСНЕИНАІЕНКХКИКХЕВКВКСВХИ ХАКХНСКАІСВЕКВХНСНЕІХЕКХВСНАКСКВХКВНАВСН ИСНАІХАЕХКИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВІСНАІХВИКХ СНАІСВНКХВАІСНАХЕКЕХСНАКСАЕВЕСАІСНАСНКИВ СХАВСХЕВІХНАИСНХВХВКСНАІСВХВВХЕНВІСНАВХА ВНХІВСНАВСАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАІСНАВХНЕК НКІСКВКЕКВХИВХЕИСНЕИНАІЕНКХКІКХЕВКВКСВХИ ХАКХНСКАІСВЕКВХНСНЕІХЕКХВСНАКСКВХКВНАВСН ИСНАІХАЕХКИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВІСНАІХВИКХ СНАІСВНКХВАІСНАХЕКЕХСНАКСАЕВЕСАІСНАСНКИВ ЕІВКАИСНАСНАИСХАКВНАКСХВИЕНСНАИЕИНКХВХСІ СХАВСХЕВІХНАІСНХВХВК’СНАІСВХВВХЕНВІСНАВХА НХІВСНАВСАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАІСНАВХНЕК НКІСКВКЕКВХИВХЕИСНЕИНАІЕНКХКІХЕВКВКІСВХИ

***Контрольні запитання***

1. Що таке увага?

2. Які ви знаєте види уваги?

3. Назвіть основні властивості уваги.

4. Що таке обсяг та розподіл уваги?

5. Перерахуйте та коротко охарактеризуйте три ступеня неуважності.

6. Дайте визначення зосередженості, інтенсивності та стійкості уваги.

7. Назвіть функції уваги.

8. Як визначається вміння розподіляти та переключати увагу?

9. Які теорії уваги ви знаєте?