

СЕКЦІЯ 20. УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНИМИ СИСТЕМАМИ І ПІДГОТОВКА КАДРІВ

ПРОБЛЕМИ РОЗГУБЛЕНОСТІ УВАГИ В ПСИХОЛОГІЇ

Бакаляр Н. О.

*Національний Технічний Університет
«Харківський політехнічний інститут», м.Харків*

Розгубленість уваги (розгубленність, забудьковатість)- це порушення здатності концентрації уваги і зусередженої діяльності.

Види розгубленності.

Можно виділити два основні види розгубленності. Перший - результат загальної не стійкості уваги. Ним, як правило, відрізняються діти молодшого віку. Однеок він може бути і у дорослих в результаті слабкості нервової системи, або сильної перевтоми, не досипання та інше. Такий вид розгубленності з'являється при відсутності вміння зусереджено працювати.

Другий вид розгубленності має зовсім інший вигляд. Він виникає тому, що людина зусереджена на чомусь одному і через це, не помічає нічого іншого. Такою розгубленністю відрізняються люди захопленні своєю справою. Основний спосіб боротьби з розгубленністю- це розвиток уважності. Комплексне рішення цієї проблеми повинно включати 3 аспекти: інтелектуальні тренування, фізичні тренування, правельне харчування.

Проведенне мною тестування на розгубленність уваги у групі, що складається із 40 випробовуваних в віці від 17 до 18 років, показали такі результати: що 20% мають дуже високий рівень уважності і проникливості, володіють дуже розвиненою пам'яттю. Залишившись 80% учасників показали достатній рівень уважності, но їм може бути властива розгубленність. Низьких результатів не показав жоден випробуваний. Вивчення даної проблеми людської психіки дуже актуальнее в наш час тому, що вивчаючи проблеми розгубленності, психологи розробляють методики, за допомогою яких людина може покращити свою увагу, стати більш зібранною і зусередженою.