

СОСТОЯНИЕ СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

А.В.Мельников

Аннотация

Статья посвящена феноменологическому анализу состоянию сосредоточенности студентов в различных ситуациях жизнедеятельности. При помощи частотного анализа выделяются характерные психологические и физиологические особенности, переживаемые студентами при состоянии сосредоточенности. Проводится сравнительный анализ интенсивности психологических и физиологических особенностей при переживании состояния сосредоточенности, особенностей состояния сосредоточенности, влияющих на успешность решения поставленных задач.

Ключевые слова: феноменология, состояние сосредоточенности, учебная деятельность, познание, обыденная жизнедеятельность

Annotation

The article is devoted to the phenomenological analysis of concentration of students in the various situations of life. With the frequency analysis highlighted distinctive psychological and physiological characteristics experienced by students in state of concentration. A comparative analysis of the intensity of the psychological and physiological features with the experience of the state of focus, the characteristics of the state of concentration, affecting the success of the task.

Введение

Состояние сосредоточенности имеет большое значение для оптимального протекания познавательной и практической деятельности человека, особенно в процессе учения и творчества.

Состояние сосредоточенности как качество личности – это способность быть полностью поглощенным каким-нибудь делом, объектом; умение

удерживать, концентрировать внимание на каком-либо объекте или деятельности, при этом абстрагируясь от всего остального.

Исследования феноменологии состояний сосредоточенности студентов позволят расширить представление об активности субъекта познания, наметить пути к организации и регуляции обучения студентов с позиции психических состояний личности.

Цель данного исследования: выявление психологических и физиологических особенностей, переживаемых студентами при состоянии сосредоточенности; проведение частотного анализа психологических и физиологических особенностей и интенсивности состояния сосредоточенности.

Организация исследования

В исследовании принимали участие студенты 1-3 курсов, обучающиеся по программам бакалавриата и специалитета, общее количество – 150 человек (117 девушек и 33 юноши), возраст от 17 до 22 лет (средний возраст 19 лет). Количество респондентов с первого курса составило 50 человек, со второго – 74 и с третьего – 26 человек. Все испытуемые являлись студентами естественнонаучных и гуманитарных специальностей КФУ.

Респондентам предлагалось ответить на вопросы анкеты, описать выраженные психологические (изменения в процессах мышления, памяти, внимания) и физиологические (глубина/поверхностность, частота дыхания; ускорение/замедление пульса, напряжение/расслабление мышц, влажные/сухие ладони, ощущение повышения/понижения температуры тела и др.) особенности проявления состояния сосредоточенности в повседневной жизни и учебной деятельности.

Результаты

При ответе на вопрос «*В каких конкретно ситуациях и в связи с какими проблемами (решение трудных задач, контрольная работа, самостоятельная работа, диктант, сочинение, тест, ответ перед классом устно, ответ у доски, конкретный урок и др.) Вы переживаете состояние сосредоточенности*» наиболее часто указывался вариант выполнения проверочных и контрольных работ (у 1 курса - 29,47%, 2 курса - 36,12% и у 3 курса 50,47%). В целом, более 100 человек указали состояние сосредоточенности как наиболее часто встречающееся в учебном процессе (повседневная учебная деятельность, проверочные работы, экзаменационные ситуации, решение сложных задач).

При ответе на вопросы «*Что Вы чувствуете, когда испытываете это состояние? Что с Вами происходит: какие изменения в своём мышлении, памяти, внимании Вы можете отметить; опишите внешние проявления в движениях, действиях, поведении в целом; опишите ваши телесные проявления (глубина/поверхностность, частота дыхания; ускорение/замедление пульса, напряжение/расслабление мышц, влажные/сухие ладони, ощущение повышения/понижения температуры тела и др.)*» респонденты отмечают улучшение продуктивности когнитивных процессов (память, внимание, мышление), активную физиологическую реакцию (учащение дыхания, частоты сердечных сокращений, мышечное напряжение).

При ответе на вопрос «*Как влияет состояние сосредоточенности на успешность решения поставленных задач, на Вашу деятельность в целом?*» (Таблица 2) всеми категориями респондентов отмечено положительное влияние состояния сосредоточенности на успешность решения поставленных задач.

При ответе на задание «*Укажите примерную длительность (мин.) состояния сосредоточенности и интенсивность его переживания (по 10-ти бальной шкале)*» большинство респондентов определяют интенсивность переживания сосредоточенности в 7-8 баллов, а длительность состояния сосредоточенности – 10 минут и более. Около 20% (23,57) респондентов отметили, что способны удерживать состояние сосредоточенности до 2 часов.

При ответе на вопросы «Удается ли Вам легко создавать состояние сосредоточенности? В какой деятельности легко получается создавать его, а в какой сложно? Что мешает в его создании?» отмечаются следующие препятствия при активизации состояния сосредоточенности: низкая мотивация деятельности (лень, безынициативность), отвлекающие факторы (физическое самочувствие), эмоциональные переживания и др.

Заключение.

Состояние сосредоточенности типично для различных учебных ситуаций: решение трудных задач, выполнении контрольных работ, ситуации экзамена и зачета. Наиболее часто возникает в ситуациях контрольных и проверочных работ. Состояние сосредоточенности переживается как положительное состояние и позитивно влияет на успешность обучения.

Длительность данного состояния варьируется от 20 до 120 минут и зависит от решаемых задач, интенсивность – от 7 до 8 баллов (по 10-бальной шкале).

Состояние сосредоточенности характеризуется следующими основными проявлениями: в когнитивной сфере – высокой степенью направленности мышления, фиксацией на предмете познания, снижением речевой активности; в соматической – влажность рук, тремор пальцев, скованность мышц тела, учащение пульса, заторможенность моторики, глубокое дыхание.

Факторами, препятствующими проявлению состояния сосредоточенности являются: низкая мотивация обучения, физическое самочувствие, безынициативность, отвлекающие факторы (шум и пр.), рассеянность, интенсивные эмоциональные переживания.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ и Правительства Республики Татарстан, проект № 15-16-16002 а/р

Литература

1. Вилькеев Д.В. Педагогическая психология. – Казань: Изд-во ТГГПУ, 2007. – 256 с.
2. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. – Л.: Ленинградский университет, 1984. – 235 с.
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов. – 2-е изд., доп., испр., перераб. – М.: Логос, 2005. – 384 с.
4. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2004. – 352 с.
6. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. – 445 с.
7. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. – Казань: КГУ, 1991. – 167 с.
8. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции. – Казань: КГПИ, 1994. – 168 с.
9. Прохоров А.О. Познавательные психические состояния: Концептуальные основания, феноменология и структурно-функциональная организация // Образование и саморазвитие. – 2014. – № 3 (41). – С. 54-59.
10. Прохоров А.О., Юсупов М.Г. Познавательные состояния в учебной деятельности студентов // Казанский социально-гуманитарный вестник. 2014. – № 4 (13). – С.98-109.
10. Прохоров А.О., Юсупов М.Г. Взаимодействие психических состояний и когнитивных процессов субъекта (на примере учебной деятельности) // Экспериментальная психология.– 2010. – № 2. – С. 33-44.
11. Юсупов М.Г. Феноменология познавательных психических состояний студентов // Образование и саморазвитие.– 2014. – № 3 (41). – С. 59-65.

Мельников Андрей Владимирович, б/с, ассистент кафедры Общей психологии Института психологии и образования, 89600311560, melnandr@gmail.com