

7. Landy F. and Conte J.M. Work in 21st Century: an introduction to industrial and organizational psychology. 3rd ed. – John Willey & Sons, Inc., 2007.
8. Roe R. What makes a competent psychologist // The European Psychologist. – 2002. – Vol. 7. (3). – P. 192-203.
9. Schein E. H. Culture: The missing concept in organizational studies // Administrative Science Quarterly. – 1996. – Vol. 41 (2). – P. 229-240.

PSYCHOLOGICAL SAFETY PREDICTORS OF EMPLOYEES

Leonova A.B., Sultanova F.R.

Authors present the linear-regression model of psychological safety of employees. The predictors of psychological safety are two aspect of Organization culture - "Satisfaction with the work content" and "Optimal work organization". Correlation analysis showed that the psychological security is related to the work experience and the level of education.

Keywords: psychological safety, organizational culture, linear regression analyses

Леонова Анна Борисовна, д. психол. н., проф., зав. кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова, Москва, Россия, ableonova@gmail.com

Султанова Фания Ривалевна, аспирант кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова, Москва, Россия, faniya2014@gmail.com

СОСТОЯНИЕ СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ*

Мельников А.В.

Аннотация

Статья посвящена феноменологическому анализу состояния сосредоточенности студентов. При помощи частотного анализа выделяются характерные психологические и физиологические особенности студентов при переживании ими состояния сосредоточенности. Проводится сравнительный анализ интен-

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

сивности этих особенностей, особенностей состояния сосредоточенности, влияющих на успешность решения поставленных задач.

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

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 естественно-научных 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 повыше-

ния/понижения температуры тела и др.) особенности проявления состояния сосредоточенности в повседневной жизни и учебной деятельности.

Результаты исследования

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 сосредото-

ченности – 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.

STATE OF CONCENTRATION OF STUDENTS IN VARIOUS SITUATIONS OF LIFE. PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS

Melnikov A.V.

The article is devoted to the phenomenological analysis of concentration of students. With the frequency analysis highlighted distinctive psychological and phys-

iological characteristics experienced by students in state of concentration. The intensity of this features, the characteristics of the state of concentration, affecting the success of the task, are analyzed.

Keywords: phenomenology, the state of concentration, educative activity, cognition, everyday life activity

Мельников Андрей Владимирович, ассистент кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского федерального университета, melnandr@gmail.com

ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕФЛЕКСИИ И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Миндукова Ю.Е.

Аннотация

В статье рассматривается влияние рефлексии на интенсивность психических состояний у беременных женщин. Установлено, что высокий уровень рефлексии может оказывать, как отрицательное, так и положительное влияние на функциональное состояние в зависимости от вида и направленности рефлексии.

Ключевые слова: рефлексия, психические состояния, беременность, активность

Беременность является сензитивным периодом, когда психическое состояние женщины наиболее подвержено различным влияниям, как внутренним – биологическим, так и средовым. В этой связи остро стоит вопрос способности к саморегуляции и самоуправлению, и немаловажная роль отводится рефлексии. Исследования А.О. Прохорова, А.В. Чернова с позиций системного подхода показали, что рефлексия включена как центральное, основное звено в регуляторный процесс как самодетерминирующее и саморегулирующее начало регуляторных действий субъекта. Благодаря рефлексии возможно осознание и корректировка актуального состояния, а также выбор оптимальных способов и средств для регуляции состояния в определенной ситуации [5]. Рефлексия рассматривается как «одновременно и уникальное свойство, присущее лишь челове-