

Кемелова В.К.

ВЛИЯНИЕ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Kemelova V.K.

INFLUENCE OF PROPERTIES OF ATTENTION ON WORKING CAPACITY OF STUDENTS

Психическая деятельность не может протекать целенаправленно и продуктивно, если человек не сосредоточится на том, что он делает, и условиям качественного выполнения любой деятельности является внимание.

Ключевые слова: внимание, психическая деятельность, концентрация, устойчивость, студенты.

Mental activity cannot purposefully proceed and productively if the person will not concentrate that it does, and to conditions of qualitative performance of any activity the attention is.

Key words: attention, mental activity, concentrate, stability, students.

Говорить о внимании, его наличии или отсутствии можно только применительно к какой-нибудь деятельности практической или теоретической. Человек внимателен, когда направленность его мыслей регулируется направленностью его деятельности, и оба направления при этом совпадают.

Внимание – это избирательная направленность на тот или иной объект и сосредоточенность на нем, углубленность в направленную на объект познавательную деятельность [7,11]. Чем труднее стоящая перед человеком задача, тем, напряженнее, интенсивнее, углубленнее будет его внимание, и, наоборот, чем легче задача, тем менее углубленным будет его внимание. Внимание не только создает наилучшие условия для психической деятельности, но и помогает человеку своевременно реагировать на различные изменения в окружающей среде и в собственном организме. Нельзя быть внимательным вообще, внимание всегда проявляется в определенных, конкретных психических процессах: мы всматриваемся, вслушиваемся, принимаем, решаем задачу, пишем сочинения, т.е. когда повышена активность познавательной деятельности в процессе познания или отражения объективной реальности. [2,3,10].

Процесс внимания характеризуют следующие свойства: концентрированность, устойчивость, объем, распределение и переключение.

1) концентрация внимания выражается в степени сосредоточенности на объекте;

2) устойчивость характеризуется длительностью сосредоточенности, умением не отвлекаться в течение определенного периода времени;

3) объем внимания характеризуется количеством одновременно воспринимаемых объектов;

4) распределение - способностью одновременного выполнения нескольких действий;

5) переключение - способностью менять направленность внимания, переходить от одного вида работы к другому.

Наиболее важны для работы параметры концентрации и устойчивости.

Устойчивость внимания проявляется в способности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимание [1,4,9].

Исследование устойчивости внимания имеет целью установить насколько прочно и устойчиво внимание сохраняется в течении длительного времени, отмечаются ли колебания его устойчивости и когда возникают явления утомления, при которых внимание субъекта начинает отвлекаться побочными раздражителями.

Задачей настоящей работы было изучение влияния некоторых свойств внимания (избирательность, концентрация и устойчивость) на работоспособность студентов.

Исследование проводилось на выборке студентов третьего курса различных факультетов КНУ им. Ж.Баласагына (36 человек). Средний возраст испытуемых составлял 19-21 год.

Для решения поставленной задачи были использованы методика определения избирательности внимания и корректурный тест Бурдона-Рудика для определения концентрации и устойчивости внимания [6,8].

Результаты уровня избирательности внимания показали, что из 25 общего количества слов у группы испытуемых средний показатель 20,4 при выполнении задания по времени в группе 195,9 секунд, что оценивалось как низкий уровень (3 балла) и значительным образом ухудшили показатели избирательности. Таким образом, у испытуемых уровень избирательности внимания низкий ввиду большого количества

затраченного времени на выполнение задания более трех минут. Это объяснялось низкой работоспособностью нервной системы и установкой некоторых испытуемых найти все слова, а не на скорость выполнения задания. Полученные данные не противоречат литературным [12].

Корректирующая проба Бурдона-Рудика позволила определить уровень концентрации и устойчивости внимания, так, у 13,8% испытуемых обнаружилась плохая концентрация и неустойчивость внимания. 16,6% имели среднюю концентрацию и неустойчивость внимания, 69,4% имели хорошую концентрацию, однако обнаружилась неустойчивость внимания.

Данные представлены в таблице 1.

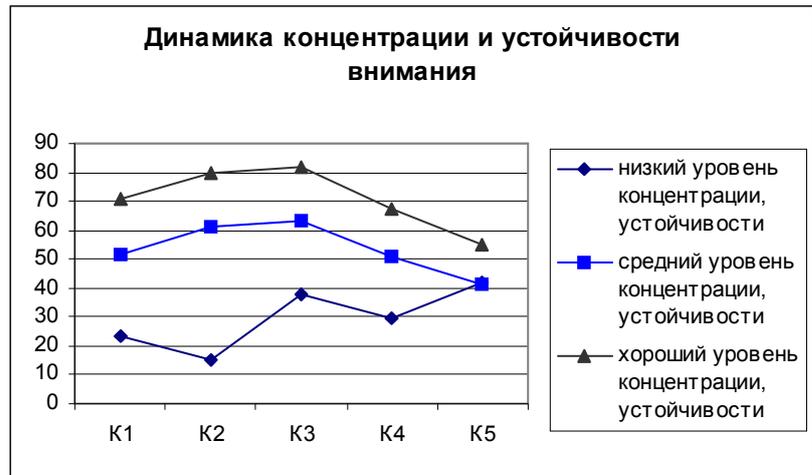
Таблица №1

Результаты уровня концентрации и устойчивости внимания (%)

Минуты	низкий уровень концентрации, устойчивости (%) средн.зн.	средний уровень концентрации, устойчивости (%) средн.зн.	хороший уровень концентрации, устойчивости (%) средн.зн.
K1	23,6	51,2	71,1
K2	15,1	61,1	79,8
K3	38,1	63,2	81,5
K4	29,2	51,1	67,5
K5	41,6	41,1	55,3
Кобщ.	27,2	55,2	77

Как видно из таблицы у 13,8% испытуемых имелась низкая концентрация внимания (K=27,2%), отмечались значительные колебания внимания, где все точки графика располагались в четырех зонах, что говорит о неустойчивом внимании. У 16,6% испытуемых была выявлена средняя концентрация внимания (K=55,2%), отмечались значительные колебания внимания, где все точки графика располагались в трех зонах, что указывает на неустойчивость внимания. У 69,4% испытуемых имелась хорошая концентрация внимания (K=77,0%), однако отмечались значительные колебания внимания в четырех зонах, что говорит о неустойчивом внимании. Динамика концентрации и устойчивости внимания представлена графически (рис.1).

Рисунок № 1



Это объясняется утомляемостью нервной системы, общим состоянием организма в данный момент времени, человек, который не очень хорошо чувствует себя физически, как правило, характеризуется неустойчивым вниманием. Некоторые испытуемые имели нарушение режима сна по разным причинам.

Устойчивость внимания может определяться разными причинами. Одни из них связаны с индивидуальными физиологическими особенностями человека, в частности со свойствами его нервной системы. Люди со слабой нервной системой или перевозбужденные могут довольно быстро утомляться, становиться импульсивными, некоторые испытуемые переспрашивали задание, тревожились; другие причины характеризуют психические состояния (возбужденность, заторможенность и т.п.), третьи соотносятся с внешними обстоятельствами осуществления деятельности, четвертые – с мотивацией (наличием или отсутствием интереса к предмету деятельности, его значимостью для личности). Как отмечали сами испытуемые студенты, если преподаватели читают свои лекции монотонно, без изменения темпа речи, без паузы и приведения примеров, используя научные термины без разъяснений у них теряется интерес к данному предмету, способствуя частому отвлечению внимания от него. Напротив, наличие интереса сохраняет внимание в повышенном состоянии в течение длительного периода времени. При обстановке, которая характеризуется отсутствием внешне отвлекающих моментов, внимание бывает достаточно устойчивым. При наличии множества сильно отвлекающих раздражителей оно колеблется, становится недостаточно устойчивым. В жизни характеристика общей устойчивости внимания

чаще всего определяется сочетанием всех этих факторов, вместе взятых.

Таким образом, в результате исследования выявлена дефицитарность внимания с низкой избирательностью и неустойчивостью, обусловленная истощаемостью нервной системы ведущая к снижению уровня концентрации в процессе деятельности. А нарушение устойчивости внимания как одна из причин плохой успеваемости ведет к нарушению способности запоминать и целенаправленно мыслить, без которого невозможно обучение.

В целом в онтогенезе внимание изменяется мало и его основные характеристики с возрастом остаются достаточно устойчивыми, но все же со временем при достаточных и систематических усилиях можно избавиться от многих недостатков в развитии внимания. Это объясняется тем, что одни слаборазвитые качества внимания можно компенсировать усиленным развитием других его качеств. Так, слабая устойчивость внимания нередко может быть восполнена его хорошей переключаемостью, объемом и т.д.

Предложен целый ряд специальных упражнений йогой, современными системами аутотренинга, которыми можно тренировать способность к длительной концентрации внимания[5].

Список литературы:

1. Гальперин П.Я., Кобыльницкая С.Л. Экспериментальное формирование внимания.-М., 1974.
2. Гиппенрейтер Ю.Б., Введение в общую психологию. Курс лекций. – М., 1997.
3. Гиппенрейтер Ю.Б, Романова В.Л. Психология внимания. Хрестоматия по психологии. – М. 2000.
4. Гоноболин Ф.Н. Внимание и его воспитание.-М. 1972.
5. Иванов М. М. Техника эффективного запоминания
6. Крылова А.А, Маничева С.А Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. – СПб.: Питер, 2000.
7. Немов Р.С., Психология, в 3 т., т.1, М.,2001.
8. Немов Р.С., Психология: Учеб. Для студ. Высших пед. Учеб. Заведений: в 3 кн.: кн.3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – М.: Просвещение., 1995.
9. Познавательные процессы и способности в обучении / Под ред. В.Д. Шадрикова. - М., 1995.
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии., М., 2001.
- 11.Титченер Э. Внимание// Хрестоматия по вниманию. – М., 1976.
12. Hale J. A., Lewis M. (eds.) Attention and cognitive development. N. Y.: Plenum Press, 1980.

Рецензент: д.мед.н., профессор Бокчубаев Э.Т.