

УДК 159.9

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЯ СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ

А.В. Мельников, М.Г. Юсупов

Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, 420008, Россия

Аннотация

Статья посвящена феноменологическому анализу состояния сосредоточенности в различных ситуациях жизнедеятельности. В исследовании принимали участие студенты первого, второго и третьего курсов в количестве 150 человек, средний возраст – 19 лет. При помощи частотного анализа выделены характерные психологические и физиологические особенности, переживаемые студентами в состоянии сосредоточенности. Проведён сравнительный анализ интенсивности психологических и физиологических проявлений данного состояния, влияющих на успешность решения поставленных задач.

Установлено, что состояние сосредоточенности у студентов наиболее часто возникает при выполнении контрольных и проверочных работ. Оно переживается ими как положительное и позитивно влияет на успешность обучения. Длительность данного состояния варьируется от 20 до 120 мин в зависимости от решаемых задач, а интенсивность составляет 7–8 баллов из 10.

В когнитивной сфере состояние сосредоточенности характеризуется высокой степенью направленности мышления, фиксацией на предмете познания, снижением речевой активности; в соматической – влажностью рук, тремором пальцев, скованностью мышц тела, учащением пульса, заторможенностью моторики, глубоким дыханием.

Активизации состояния сосредоточенности препятствуют низкая мотивация к обучению, отвлекающие факторы, интенсивные эмоциональные переживания.

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

Введение

«Вечной тайной всякого совершенства» назвал сосредоточенность Стефан Цвейг в 1929 г.¹. В психологии под ней понимается устремлённость, направленность на что-либо, углублённость в собственный душевный мир [1, с. 79–84]. Состояние сосредоточенности имеет большое значение для оптимального протекания познавательной и практической деятельности человека, особенно в процессе учения и творчества (см. [2, 3]). Как качество личности оно подразумевает способность быть полностью поглощённым каким-нибудь делом или объектом, а также умение концентрировать внимание на объекте или деятельности, абстрагируясь при этом от всего остального.

¹ См. его произведение «Мендель-букинист» (<http://lib.ru/INPROZ/CWEJG/mendel.txt>).

Состояние сосредоточенности соотносится с такими показателями сознания, как единство и целостность, оно выражает возможности когнитивной и мотивационной сфер субъекта контролировать быстроменяющиеся ситуации. Правоммерно говорить о сосредоточенности внимания, восприятия, памяти, воображения, а также всей личности на определённых видах деятельности и общения.

Сосредоточенность внимания гарантирует адекватность отображения в сознании познаваемых объектов. При этом степень (сила) сосредоточенности характеризуются такими свойствами, как концентрация и интенсивность внимания. Под концентрацией понимается поглощение внимания одним объектом или видом деятельности. Показателем интенсивности является невозможность переключить внимание с определённого предмета или вида деятельности при помощи отвлекающих факторов.

В повседневной жизни и практической деятельности нам приходится сталкиваться с различными уровнями сосредоточенности. Это может быть как поверхностное внимание, когда человек слушает, но не слышит, так и глубокая поглощённость, вплоть до одержимости. Подобная поглощённость объектом, то есть «безотступное думание» [4, с. 1134] о нём, по мнению И.П. Павлова, становится в различных областях деятельности необходимым условием крупных достижений и показателем интеллектуальной одарённости.

Изучение феноменологии состояний сосредоточенности у студентов позволит, на наш взгляд, расширить представление об активности субъекта познания, наметить пути к организации и регуляции обучения студентов с позиции психических состояний личности (подробнее об этом см. [5]).

В настоящем исследовании поставлены следующие *цели*:

- 1) выявить психологические и физиологические особенности, переживаемые студентами в состоянии сосредоточенности;
- 2) провести частотный анализ психологических и физиологических проявлений и показателя интенсивности состояния сосредоточенности.

Организация исследования

В эксперименте принимали участие студенты первого, второго и третьего курсов, обучающиеся по программам бакалавриата и специалитета естественнонаучных и гуманитарных специальностей Казанского (Приволжского) федерального университета. Общее количество респондентов составило 150 человек (117 девушек и 33 юноши) в возрасте от 17 до 22 лет. Из них студентами первого курса являлись 50 человек, второго – 74 человека, третьего – 26 человек.

Респондентам предлагалось описать особенности проявления сосредоточенности в повседневной жизни и учебной деятельности посредством ответов на следующие вопросы анкеты:

1. 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?

2. Опишите, 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.).

3. Как влияет состояние сосредоточенности на успешность решения поставленных задач, на Вашу деятельность в целом?

4. Укажите примерную длительность (в минутах) состояния сосредоточенности и интенсивность его переживания (по десятибалльной шкале).

5. Удаётся ли Вам легко создавать состояние сосредоточенности? В какой деятельности получается создавать его легко, а в какой сложно? Что мешает в его создании?

При составлении представленной выше анкеты мы исходили из того, что сосредоточенность может выражаться в следующих изменениях:

- психологических (процессы мышления, памяти, внимания);
- физиологических (глубина/поверхностность, частота дыхания; ускорение/замедление пульса; напряжение/расслабление мышц; влажные/сухие ладони; ощущение повышения/понижения температуры тела и др.).

Результаты

Итоги статистического анализа представлены в табл. 1–3.

Отвечая на первый вопрос анкеты, наиболее часто студенты отмечали, что переживают состояние сосредоточенности при выполнении проверочных и контрольных работ: так ответили 29.47% студентов первого курса, 36.12% – второго и 50.47% – третьего (табл. 1). В целом более 100 человек указали на состояние сосредоточенности как на наиболее часто встречающееся в учебном процессе: в повседневной учебной деятельности, при решении сложных задач, написании проверочных работ, на экзаменах.

Табл. 1

Частота встречаемости психологических и физиологических проявлений состояния сосредоточенности, в %

№	Ситуации	1 курс	2 курс	3 курс
1	Проверочные и контрольные работы	29.47	36.12	50.47
2	Непредвиденные обстоятельства	20.00	4.41	0.93
3	Выступление перед аудиторией	4.21	10.57	11.21
4	Решение сложных задач	16.84	24.67	16.82
5	Досуг	5.26	7.05	9.35
6	Экзаменационные ситуации	7.37	8.37	4.67
7	Быт	9.47	6.61	2.80
8	Повседневная учебная деятельность	7.37	2.20	3.74

Примечание: здесь и далее полужирным начертанием обозначены максимальные значения, курсивным – минимальные.

Табл. 2

Влияние состояния сосредоточенности на успешность решения поставленных задач, в %

№	Оценки влияния, данные испытуемыми	1 курс	2 курс	3 курс
1	Положительное	70.00	94.74	54.05
2	Влияет на концентрацию внимания	6.67	0.00	10.81
3	Влияет на успешность выполнения задачи	10.00	0.00	21.62
4	Влияет на учебные ситуации	5.00	1.32	10.81
5	Не влияет	8.33	3.95	2.70

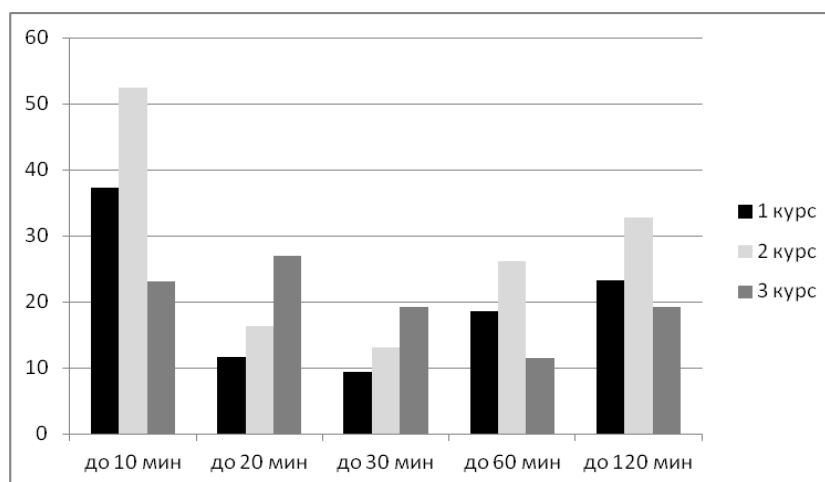


Рис. 1. Средняя длительность состояния сосредоточенности, в %

При ответе на вопросы второго блока анкеты респонденты отмечали, что состояние сосредоточенности у них сопровождается улучшением продуктивности когнитивных процессов (памяти, внимания, мышления), а также активной физиологической реакцией (учащением дыхания и частоты сердечных сокращений, мышечным напряжением).

Оценивая, как влияет состояние сосредоточенности на успешность решения поставленных задач и на деятельность в целом (третий вопрос анкеты), все категории респондентов отметили положительное воздействие этого состояния (табл. 2).

При выполнении четвертого задания анкеты большинство респондентов определили интенсивность переживания сосредоточенности в 7–8 баллов (из 10 возможных), а длительность данного состояния – 10 мин и более. При этом 23.57% студентов отметили, что способны удерживать состояние сосредоточенности до 2 ч (рис. 1).

Среди основных препятствий, мешающих активизации состояния сосредоточенности (пятый вопрос анкеты), студенты назвали следующие: низкая мотивация деятельности (лень, безынициативность), отвлекающие факторы (плохое физическое самочувствие, шум и пр.), эмоциональные переживания (табл. 3).

Табл. 3

Частота упоминания факторов, влияющих на протекание состояния сосредоточенности, в %

№	Ответы испытуемых	1 курс	2 курс	3 курс
1	Несмотря ни на что, удаётся удерживать состояние сосредоточенности	20.56	30.77	20.75
2	Отвлекающие факторы (плохое физическое самочувствие, шум и пр.)	19.63	20.67	18.87
3	Низкая мотивация	12.15	24.52	18.87
4	Рефлексия	14.95	4.33	20.75
5	Затруднительно удерживать состояние сосредоточенности	15.89	4.33	9.43
6	Эмоциональные переживания	12.15	8.17	5.66
7	Неподготовленность (низкий тонус)	4.67	7.21	5.66

Заключение

В результате исследования было установлено, что студенты находятся в состоянии сосредоточенности во время различных учебных ситуаций (при решении трудных задач, на зачётах и экзаменах), но наиболее часто оно возникает при выполнении проверочных и контрольных работ. Данное состояние переживается студентами как положительное и позитивно влияет на успешность обучения.

Длительность состояния сосредоточенности варьируется от 20 до 120 мин и зависит от решаемых задач. Его интенсивность составляет 7–8 баллов по 10-балльной шкале.

Состояние сосредоточенности характеризуется следующими основными проявлениями:

- в когнитивной сфере: высокой степенью направленности мышления, фиксацией на предмете познания, снижением речевой активности;
- в соматической сфере: влажностью рук, тремором пальцев, скованностью мышц тела, учащением пульса, заторможенностью моторики, глубоким дыханием.

Препятствуют проявлению состояния сосредоточенности низкая мотивация к обучению, отвлекающие факторы, интенсивные эмоциональные переживания.

Благодарности. Исследование выполнено при поддержке РГНФ и Правительства Республики Татарстан (проект № 15-16-16002а(р)).

Литература

1. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
2. Вилькеев Д.В. Педагогическая психология. – Казань: Изд-во Тат. гуманит.-пед. ун-та, 2007. – 256 с.
3. Юсупов М.Г. Феноменология познавательных психических состояний студентов // Образование и саморазвитие. – 2014. – № 3. – С. 59–65.

4. Павлов И.П. Об уме вообще, о русском уме в частности // Физиолог. журн. им. И.М. Сеченова. – 1999. – № 9–10. – С. 1133–1139.
5. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. – Изд-во Казан. ун-та, 1991. – 167 с.

Поступила в редакцию
24.06.16

Мельников Андрей Владимирович, ассистент кафедры общей психологии

Казанский (Приволжский) федеральный университет
ул. Кремлёвская, д. 18, г. Казань, 420008, Россия
E-mail: melnandr@gmail.com

Юсупов Марк Геннадьевич, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии

Казанский (Приволжский) федеральный университет
ул. Кремлёвская, д. 18, г. Казань, 420008, Россия
E-mail: yusmark@yandex.ru

ISSN 1815-6126 (Print)
ISSN 2500-2171 (Online)

UCHENYE ZAPISKI KAZANSKOGO UNIVERSITETA. SERIYA GUMANITARNYE NAUKI
(Proceedings of Kazan University. Humanities Series)

2016, vol. 158, no. 4, pp. 950–956

Phenomenological Features of Concentration

A.V. Melnikov^{}, M.G. Yusupov^{**}*

Kazan Federal University, Kazan, 420008 Russia
E-mail: ^{*}melnandr@gmail.com, ^{**}yusmark@yandex.ru

Received June 24, 2016

Abstract

Concentration is of great importance for optimization of cognition and practical activities of a person, especially in the course of learning and creative activity. Investigation of students' concentration allows to expand the ideas of activity, as well as to plan ways of organization and regulation of students' training. The purpose of this research is detection of the psychological and physiological features in students as they concentrate; in order to reveal the intensity of psychological and physiological manifestations of this state influencing the success of problem solving, frequency analysis is performed.

A total of 150 students of the first, second, and third courses at the average age of 19 years participated in the research. Respondents were asked to complete a specially developed questionnaire, answer questions, and describe the characteristic psychological and physiological features exhibited during the process of concentration.

On the basis of the obtained results, the following conclusions were drawn. The state of concentration is typical for various educational situations: solution of difficult tasks, sitting of examinations, passing and failing of examinations. It most often arises in the situations of tests. Concentration is endured as a positive condition and has a good influence on the overall success of training.

The duration of this state varies from 20 to 120 minutes and the intensity may be from 7 to 8 points depending on the type of tasks (on the 10-point scale).

The condition of concentration is characterized by the following main implications: in the cognitive sphere – highly focused thinking, fixation on the object of cognition, depression of speech activity; in the somatic sphere – sweating of hands, tremor of fingers, stiffness of body muscles, heart acceleration, retardation of motility, and deep breathing.

The factors interfering with the manifestation of concentration are lack of motivation for training, physical health, distracting factors (such as noise), poor initiative, forgetfulness, and emotional sufferings.

Keywords: phenomenology, state of concentration, educational activity, cognition, ordinary life activity

Acknowledgments. The study was supported by the Russian Foundation for Humanities and the Government of the Republic of Tatarstan (project no. 15-16-16002a(r)).

Figure Captions

Fig. 1. The mean duration of the state of concentration, %.

⟨ *Для цитирования:* Мельников А.В., Юсупов М.Г. Феноменологические особенности состояния сосредоточенности // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2016. – Т. 158, кн. 4. – С. 950–956. ⟩

⟨ *For citation:* Melnikov A.V., Yusupov M.G. Phenomenological features of concentration. *Uchenye Zapiski Kazanskogo Universiteta. Seriya Gumanitarnye Nauki*, 2016, vol. 158, no. 4, pp. 950–956. (In Russian) ⟩