

АНАЛИЗ АССОЦИАЦИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Давыдова Юлия Дмитриевна

магистрант, БГПУ им. М. Акмуллы, РФ, Республика Башкортостан, г. Уфа

Камалов Айнур Мирзаевич

магистрант, БГПУ им. М. Акмуллы, РФ, Республика Башкортостан, г. Уфа

Гумерова Оксана Владимировна

научный руководитель, научный руководитель, канд. биол. наук, доц. БГПУ им. М. Акмуллы, РФ, Республика Башкортостан, г. Уфа

Согласно современным научным данным, нестабильные социально-экономические, биологические и экологические факторы динамично развивающегося мира оказывают значительное влияние на психологический статус индивидов, создавая предпосылки для развития расстройств аффективного спектра [9]. Эпидемиологические исследования, проведенные в последнее десятилетие, указывают, что в студенческой популяции их частота достигает 30% [3].

Среди психических состояний, являющихся предметом научных изысканий в данной области, большое внимание уделяется тревожности, которая определяется как состояние эмоционального дискомфорта и характеризуется эмоциями напряжения, страха и нервозности [1]. Установлено, что при длительном воздействии сильной тревожности происходят адаптивные перестройки, которые оказывают влияние на функционирование сердечно-сосудистой [7] и иммунной [5] систем организма, а также на когнитивные способности человека. Это проявляется, прежде всего, в упрощении процессов мышления, в тенденции к стереотипным решениям, не соответствующим актуальной ситуации [8]. Предполагается, что определенный уровень тревожности может оказывать влияние и на показатели внимания, но имеющиеся данные по данному вопросу весьма противоречивы.

Внимание – это процесс сознательного или бессознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой [6]. Это одна из ключевых когнитивных функций, позволяющая целенаправленно организовать всю познавательную деятельность. Недостаточное внимание может негативно сказаться на обучаемости студента, на выполнении работы, требующей повышенной концентрации в процессе учёбы [4].

В рамках данного исследования была выдвинута гипотеза, что под влиянием высокой тревожности когнитивная система человека функционирует в особом модусе, перерабатывая прежде всего ту информацию, которая оказывается наиболее важной в данный момент, и игнорируя другую, которая является второстепенной. Иными словами, высокие показатели тревожности могут оказывать влияние на такой когнитивный признак, как «концентрация внимания».

Целью настоящего исследования явилась оценка влияния уровня тревожности на концентрацию внимания у студентов.

Методы исследования. Группой испытуемых послужила выборка, состоящая из 117 студентов в возрасте от 18 до 23 лет.

Определение уровня тревожности проводилось с помощью опросника Ч.Д. Спилбергера и

Ю.Л. Ханина, который включает в себя 2 блока вопросов. Первый блок определяет уровень тревожности человека в момент тестирования (ситуативная тревожность (в дальнейшем – СТ)), а задания второго блока определяют уровень тревожности как свойство личности (личностная тревожность (ЛТ)). О высоком уровне тревожности можно говорить, если респондент имеет более 45 баллов по тесту, о среднем уровне – при сумме баллов от 31 до 44, о низком уровне – при результатах до 30 баллов [1].

Определение концентрации внимания проводилось с помощью теста Рисса [2]. Тест представлял собой бланк с 25 пронумерованными перепутанными линиями. По инструкции испытуемый должен был взглядом отслеживать траекторию каждой линии. Задание нужно было выполнить в течение 7 минут. Правильное нахождение концов 15–18 линий считалось нормой. Низкий уровень находился в пределах от 0 до 14 правильно пройденных линий. Высокая граница уровня развития концентрации внимания находился в пределах 19–25 успешно пройденных линий.

Статистический анализ данных проводился с использованием таблицы сопряженности 2x2 с поправкой Йетса на непрерывность критерия χ^2 .

Результаты и обсуждение. В ходе психологического тестирования были выявлены следующие закономерности. По шкале ситуативной тревожности средние показатели встречались с частотой 58,25%, высокие показатели с частотой 29,13%, низкие – 12,62%. По шкале личностной тревожности средние показатели выявлены у 48,54% испытуемых, высокие показатели – у 41,75%, низкие – 9,71%.

Высокие показатели по признаку «концентрация внимания» были выявлены у 60,68% опрошенных; средние показатели – у 24,78%; низкие показатели – у 14,52% респондентов.

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что в выборке преобладали студенты со средним значением ситуативной и личностной тревожности. При этом по уровню развития внимания в выборке преобладала группа с высокими показателями концентрации внимания.

Результаты попарного сравнения признаков представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Распределение показателей ситуативной и личностной тревожности в группах лиц с высокой и низкой концентрацией внимания

	СТ (частоты, %)		ЛТ (частоты, %)	
	Низкий уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Высокий уровень
Низкие концентрация внимания	2,56	0,85	3,42	0,85
Высокие концентрация внимания	5,13	21,37	5,98	21,37
χ^2	2,4268		4,2785*	
p	0,1195		0,0388*	

По результатам попарного сравнения показателей ситуативной тревожности с высокими и низкими показателями концентрации внимания статистически значимых различий не было выявлено ($p = 0,1195$). Можно предположить, что ситуативная тревожность не оказывает существенного влияния на концентрацию внимания по причине того, что она является относительно динамичной чертой и в меньшей степени модифицирует когнитивные процессы индивида.

При сравнении показателей концентрации внимания с уровнем личностной тревожности установлено, что в группе студентов с высоким уровнем личностной тревожности достоверно чаще встречаются индивиды с высокой концентрацией внимания ($p = 0,0388$). Данную закономерность можно объяснить тем, что высокотревожные студенты легче концентрируются на важной информации и более ответственно подходят к выполнению поставленной перед ними задачи, поэтому у них наблюдается меньше ошибок по тесту [6].

Таким образом, приведённые данные подтверждают гипотезу о влиянии тревожности на концентрацию внимания. Было выявлено, что уровень личностной тревожности прямо пропорционален способности студента концентрироваться на актуальной информации, и это позволяет достигнуть более высоких результатов в период экзаменационной сессии, когда потребность в качественном усвоении материала наиболее высока.

Список литературы:

1. Барканова О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – С. 215-222.
2. Бруннер Е.Ю. Лучше, чем супервнимание: методики диагностики и психокоррекции. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 316 с.
3. Евдокимова Я.Г. Интерперсональные факторы эмоциональной дезадаптации студентов: автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. психол. наук (19.00.13). – Москва, 2008. – 25 с.
4. Зими́на Н.А. Психологический практикум по изучению внимания: методические указания для преподавателей. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2014. – 53 с.
5. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
6. Немов Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – С. 204.
7. Перлз Ф. Понимание тревоги в гештальттерапии. Превращение тревожности в возбуждение. – М.: УМК «Психология»; Генезис, 2002. – Том 2, кн. 1. – С. 548-560.
8. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
9. Ротштейн В.Г. М.Н. Богдан, М.Е. Суетин Теоретический аспект эпидемиологии тревожных и аффективных расстройств. – Психиатрия и психофармакотерапия, 2005. – Т.7., №2. – С. 32-43.