

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА**

### **Шамуратов Самат Ахатбаевич**

студент, Северо-восточный федеральный университет, РФ, Республика Саха (Якутия), г. Якутск

### **Гурьев Антон Андреевич**

студент, Северо-восточный федеральный университет, РФ, Республика Саха (Якутия), г. Якутск

### **Николаева Евгения Николаевна**

научный руководитель, канд. биол. наук, доц., Северо-восточный федеральный университет, РФ, Республика Саха (Якутия), г. Якутск

Успешность той или иной деятельности, в том числе учебной, во многом зависит от внимания, когда как внимание, безусловно, подчиняется нескольким факторам. Во-первых, это внешне воспринимаемые субъектом раздражители, которые могут влиять на объем и устойчивость внимания. Также, существует вторая группа факторов, определяющих внимание – те, которые связаны не с внешней средой, сколько с самим субъектом, его установками, эмоциональными процессами [2]. Одним из таких факторов является психоэмоциональное напряжение, определяемое личностной и ситуативной тревожностью. У каждого человека существует свой оптимальный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Чрезмерно высокий уровень, как и чрезмерно низкий – дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизованности поведения и деятельности [3]. Обучение в высшей школе зачастую сопровождается значительным интеллектуальным и эмоциональным напряжением студентов. Своеобразие методик и организации учебного процесса в вузе, большой объем информации, дефицит времени, отсутствие навыков самостоятельной работы вызывает у студентов повышенное эмоциональное напряжение [1; 6]. Известно, что высокое психоэмоциональное напряжение может привести к снижению когнитивных функций, в том числе к снижению внимания [4].

Целью данной работы является исследование психоэмоционального состояния организма и свойств внимания студентов, а также их взаимосвязи.

Объектом исследования выступили студенты 1-2 курсов Института психологии из числа добровольцев в возрасте от 18 до 25 лет (n=51). Исследование психоэмоционального состояния студентов проводилось общепринятыми методами [7]: уровень нейротизма определяли с помощью опросника Айзенка (EPI), уровень ситуативной (СТ) и личностной (ЛТ) тревожности – посредством опросника Спилбергера в модификации Ханина. Свойства внимания (объем, распределение и переключаемость) исследовали с помощью методики красно-черных таблиц Шульте-Платонова на АПК «НС-Психотест» (ООО «Нейрософт», Иваново, Россия). Все исследования проводились в первую половину дня до 11 часов во время обычного учебного процесса. Статистическая обработка результатов проводилась с использованием пакета статистических программ Excel 7.0 и StatPlus 2007 Professional.

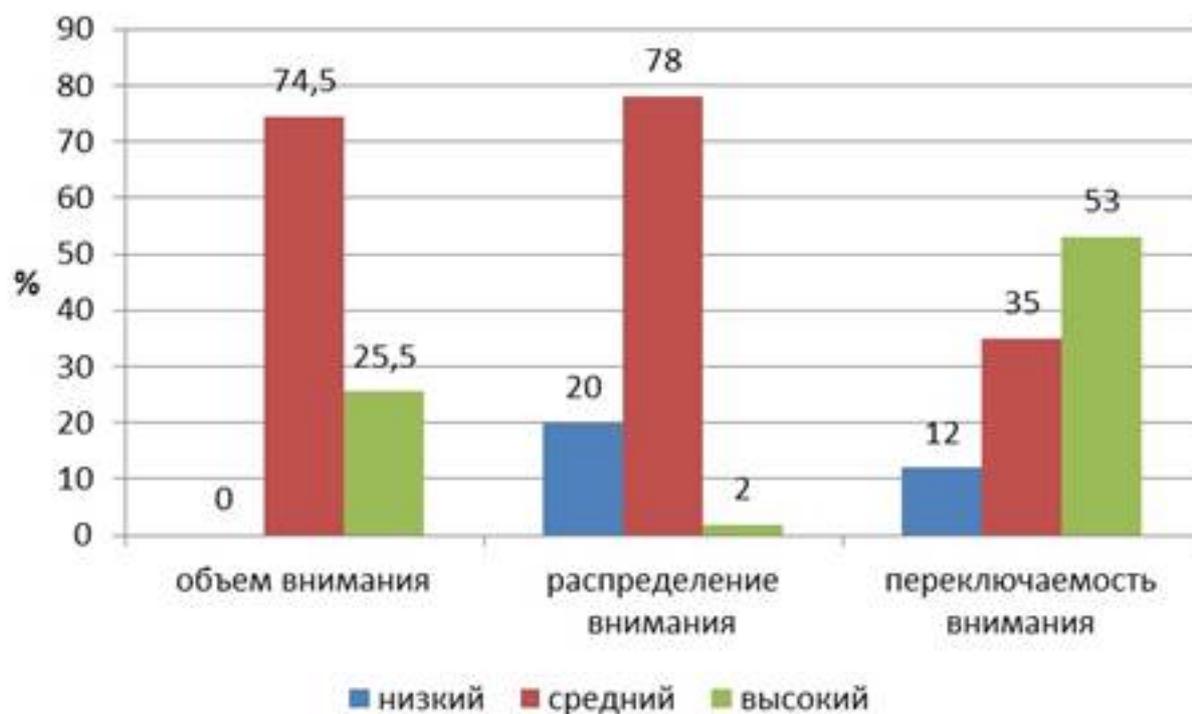
Результаты исследования психоэмоционального состояния организма студентов показали, что 62,5% студентов имеют высокий уровень нейротизма, (рис. 1).



**Рисунок 1. Распределение студентов в зависимости от уровня нейротизма и тревожности (в %). (СТ - ситуативная тревожность, ЛТ - личностная тревожность)**

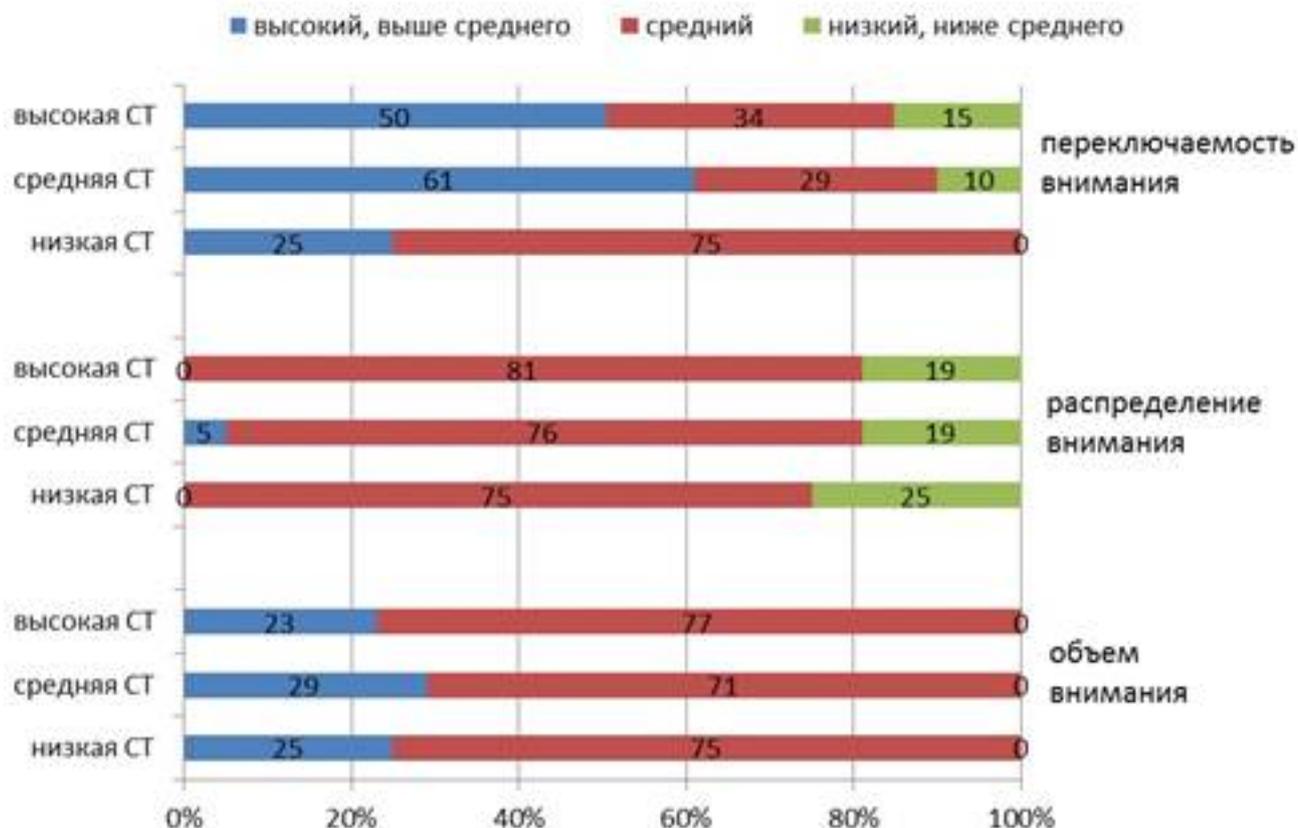
Известно, что чем выше уровень нейротизма, тем личность более эмоционально неустойчива, менее уравновешена, более тревожна [6]. На основании данных факторного анализа Левитов Н.Д. сделал вывод, что проявлением эмоциональной неустойчивости может быть такой фактор, как состояние внутреннего напряжения, тревога [5]. Поэтому уровень нейротизма традиционно рассматривается совместно с анализом уровня тревожности. Результаты исследования уровня ситуативной (СТ) и личностной (ЛТ) тревожности по Спилбергеру показали, что у более половины студентов отмечается высокий уровень и ситуативной (у 51%), и личностной (у 67%) тревожности. Кроме того, только у 8% студентов отмечается низкий уровень СТ, а лиц с низким уровнем ЛТ не выявлено (см.рис.1). Данные результаты позволяют сделать вывод, что у большинства студентов имеется высокий уровень психоэмоционального напряжения.

Результаты изучения свойств внимания выявили, что у большинства студентов отмечается средний объем внимания (у 74,5%), средний уровень распределения внимания (у 78%) и высокий и выше среднего уровень переключаемости внимания (у 53%) (рис.2).



*Рисунок 2. Распределение студентов по свойствам внимания (в %)*

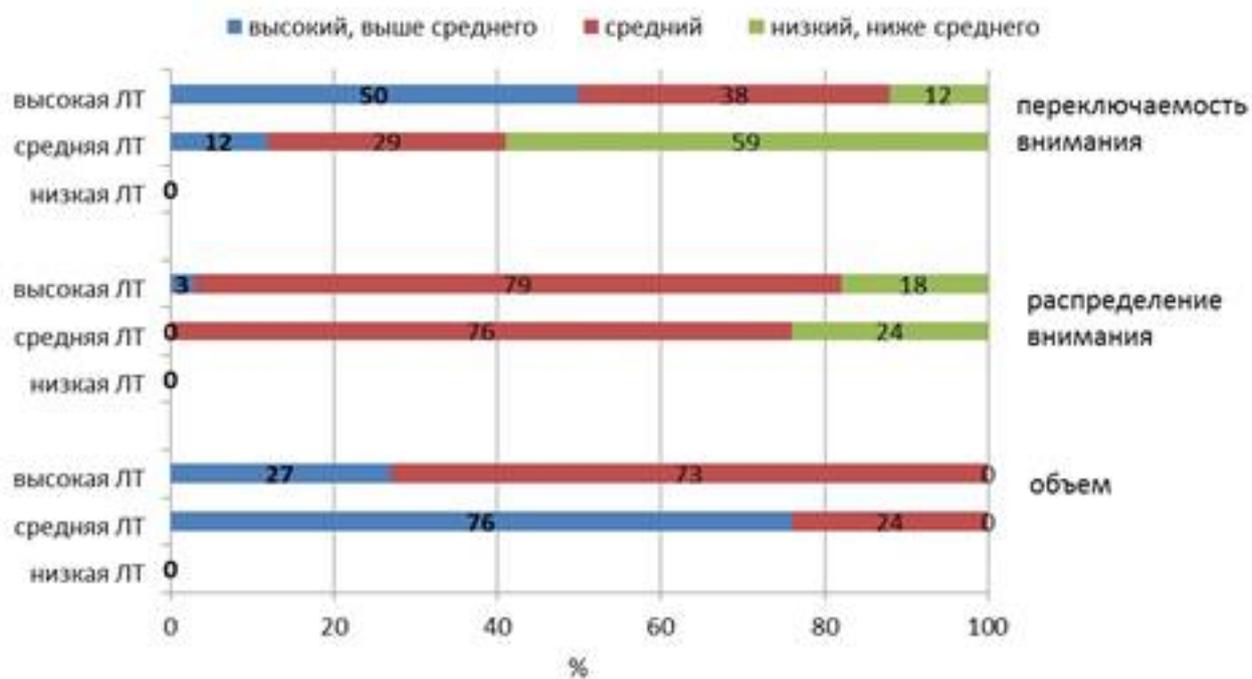
Исследование свойств внимания в группах с различным уровнем ситуативной и личностной тревожности показало, что среди студентов независимо от уровня СТ преобладают лица с средним уровнем объема и распределения внимания (рис. 3). Больше количество студентов с высоким уровнем переключаемости внимания отмечается среди студентов со средним и высоким уровнем СТ (61% и 50% соответственно).



**Рисунок 3. Распределение уровней свойств внимания в группах с различным уровнем ситуативной тревожности (в %)**

Проведение корреляционной связи между уровнем СТ и свойствами внимания обнаружило слабое влияние СТ на переключаемость внимания ( $r=0,2$ ). Взаимосвязь СТ с объемом и распределением внимания не обнаружена.

Результаты распределения студентов по уровням свойств внимания в зависимости от уровня ЛТ показало следующее (рис.4).



**Рисунок 4. Распределение уровней свойств внимания в группах с различным уровнем личностной тревожности (в %)**

В группе со средним уровнем ЛТ наблюдается наибольшее количество студентов с высоким объемом внимания (у 76%), в группе с высоким уровнем ЛТ количество лиц с высоким объемом внимания снижается более чем в 2 раза (до 27%). Возможно, повышение личностной тревожности у студентов приводит к снижению объема внимания. Также в группе с высоким уровнем ЛТ отмечается преобладание лиц с высоким уровнем переключаемости внимания (50%). Проведение корреляции между ЛТ и свойствами внимания обнаружило умеренную положительную связь с переключаемостью внимания ( $r=0,31$ ).

Таким образом, проведенное нами исследование выявило наличие психоэмоционального напряжения у большинства студентов Института психологии. При этом психоэмоциональное состояние оказывает большее влияние на переключаемость внимания – повышение психоэмоционального напряжения приводит к увеличению переключаемости внимания. Как известно, переключаемость внимания зависит от подвижности нервных процессов и лабильности нервной системы. Возможно, при психоэмоциональном напряжении сопровождающейся повышенной тревожностью происходит увеличение подвижности нервных процессов, которая и приводит к повышению переключаемости внимания.

#### Список литературы:

1. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: комплексный подход. – М.: Высшая школа. – 1991. С. 103-126.
2. Долганина О.А. Влияние уровня тревожности на характеристики памяти, внимания и восприятия // II Региональная научно-практическая конференция студентов и молодых ученых «Гуманитарные науки в современном обществе: педагогика, психология и социология», сборник материалов – [Электронный ресурс] – Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2011. – Режим доступа: <http://conf.sfu-kras.ru/552/participant/1156>.
3. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. «Большой психологический словарь»: 4-е изд., дополн. и испр. – М.: АСТ, СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 868 с.

4. Крупчатников Р.А., Климов Н.С. Автоматизированная система оценки степени утомления и психоэмоционального напряжения у работников агропромышленного комплекса // Вестник Сумского национального аграрного университета, 2012 – №6. – С.122–125.
5. Левитов Н.Д. Психология характера. – М.: Просвещение, 1969. – 424 с.
6. Николаева Е.Н. Психофизиологические особенности адаптации студентов при обучении в вузе в условиях Севера: Дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 Якутск, 2006. – 112 с.
7. Практическая диагностика: методики и тесты. – Самара: Бахрат-М, 2007. – 672 с.