

## **Влияние различных факторов на концентрацию внимания студентов**

*Камышева Наталья Андреевна, Хоменко Диана Ивановна*

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

*Научный(-е) руководитель(-и) – Гайкович Юлия Владимировна, Белорусский*

*государственный медицинский университет, Минск, Пуна Татьяна Александровна,*

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

### **Введение**

Внимание является одним из важнейших психофизиологических процессов, определяющих результаты и эффективность деятельности человека. Количественные и качественные характеристики внимания определяются в первую очередь специфическими индивидуальными особенностями человека. В то же время необходимо учитывать влияние различных внешних факторов и образа жизни на способность человека к мышлению и концентрации внимания.

### **Цель исследования**

Изучить зависимость различных показателей внимания от образа жизни студентов БГМУ.

### **Материалы и методы**

Работа выполнена с участием студентов 2 курса БГМУ. Исследование состояло из анкетирования, в котором были собраны данные об образе жизни студентов (режиме питания, сна, труда и отдыха, физической активности), и тестов на изучение избирательности, концентрации и устойчивости внимания (тесты Мюнстерберга, Пьерона-Рузера и корректурная проба Бурдона). Тестирование проводилось в одно и то же время (утром, перед занятиями).

### **Результаты**

При анализе полученных данных выяснилось, что студенты разделились на несколько групп в зависимости от продуктивности и качества выполненных заданий: хорошее качество при малой продуктивности, плохое качество при высокой продуктивности и вариативные средние сочетания, которых большинство. По результатам тестов установлено, что наиболее выраженное влияние на умственную работоспособность и внимание оказали регулярная физическая нагрузка и полноценный сон (7-8 часов в сутки). Также лучшие результаты показали студенты, указавшие в анкете наличие регулярного питания в спокойной обстановке.

### **Выводы**

В ходе исследования было выявлено положительное влияние хорошего сна, регулярных занятий физкультурой, правильного питания и режима дня на концентрацию, избирательность и устойчивость внимания студентов-медиков.