

## К ВОПРОСУ ОБ УПРАВЛЕНИИ ВНИМАНИЕМ СТУДЕНТОВ

**О. С. Жуковец**

*Белорусский государственный университет,  
пр. Независимости, 4, 220030, Минск, Беларусь, Zhukovets@bsu.by*

Статья посвящена проблеме неустойчивости внимания в современном цифровом обществе. Рассматриваются явления многозадачности и клипового мышления. Объясняется их влияние на когнитивную деятельность и академические успехи. Автор формулирует основные принципы управления вниманием аудитории и формирования у студентов навыков осознанного подхода к обучению.

**Ключевые слова:** концентрация внимания; устойчивость внимания; клиповое мышление; многозадачность; тренировка внимания; управление вниманием; мотивация; методическая стратегия

## ON THE ISSUE OF MANAGING STUDENTS' ATTENTION

**O. S. Zhukovets**

*Belarusian State University,  
Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus, Zhukovets@bsu.by*

The article is devoted to the problem of instability of attention in the modern digital society. The phenomena of multitasking and clip-thinking are considered. Their influence on cognitive activity and academic success is explained. The author formulates the basic principles of students' attention management and stresses the importance of conscious and active approach to learning.

**Keywords:** attention concentration; sustainability of attention; attention span; clip thinking; attention training; attention management; motivation; methodical strategy

Современные молодые люди развиваются в условиях цифрового погружения, опираясь на новые технологии, как в образовательных, так и в развлекательных целях, постоянно находясь в плотном потоке информации из разных источников (новости, социальные сети, гаджеты и т. д.).

Это привело к тому, что в попытке приспособиться к постоянному раздражению извне, многие овладели многозадачностью. 29 % времени, потраченного на цифровые медиа, уходит на жонглирование несколькими потоками информации синхронно с естественной двигательной активностью или даже физическим трудом [1, р. 2].

Быстрое переключение задач, или «постоянное частичное внимание», приводит к ухудшению обработки получаемой информации. Такая

мультизадачность, как правило, так же негативно влияет на академическую успеваемость, физическое самочувствие, психо-эмоциональное состояние и социальные отношения.

Студенты воспринимают информацию фрагментарно, короткими яркими кусками, быстро переключаясь с одного на другой, не задерживаясь и не устанавливая логические взаимосвязи. В этом случае, психологи и педагоги говорят о *клиповом мышлении*, характерном для современного цифрового общества. В кризисные периоды характеристики внимания ухудшаются еще драматичнее.

В этой статье рассматривается одна из основных проблем современного преподавания: как удержать неустойчивое внимание студентов в условиях глобальной цифровой зависимости и непрерывного потока отвлекающего контента, который проникает в аудиторию извне.

Определить средний диапазон концентрации внимания трудно. Некоторые исследования показали, что продолжительность внимания взрослых людей на одном виде деятельности составляет около 10—15 минут.

Что же отвлекает или переключает внимание студентов? Есть два типа отвлечений:

- внутренние — которые имеют тенденцию быть эмоциональными, такие как мысли и внутренний диалог;
- внешние — обычно это воздействующие на сенсорную систему физические факторы, такие как оповещения, звуки гаджетов, музыка, видео, окружающие люди и т. д.

Технологии, используемые студентами как часть досуга или обучения, особенно игры и социальные сети, имеют потенциал порождать оба типа отвлечения внимания. Таким образом, они являются наиболее опасными для психики. Возникает явление «ложного присутствия», когда студенту ошибочно кажется, что, механически прослушав большой объем информации в аудитории, он качественно его усвоил.

В условиях постоянного воздействия внешних и внутренних отвлекающих факторов работа со студентами в аудитории становится вызовом и задачей, требующей от современного преподавателя систематизации и обновления его педагогического и методического инструментария.

Для эффективной организации работы в аудитории преподавателю важно гармонично сочетать объем и наполнение образовательного контента с возможностями студентов к его восприятию, руководствуясь следующими принципами.

*Образовательный контент должен быть привлекательным и потенциально полезным.*

По мнению психологов, внимание аудитории к информации напрямую связано с тем, насколько она интересна и важна. Известно, что мо-

лодые люди часто сохраняют высокие показатели внимания, например, играя в видеоигры. Внимание также зависит от мотивации, которая, в свою очередь, связана с такими факторами, как итоговая оценка (поощрение, вознаграждение), субъективно воспринимаемая ценность и потенциальная прогнозируемая польза активной познавательной деятельности для дальнейших успехов студента. Учебные материалы должны отбираться не только в соответствии с академическими требованиями, но и попадать в зону ближайшего развития студента [2, с. 220].

*Запреты не всегда эффективны*

Запреты на пользование гаджетами помогут устранить внешние триггеры, которые провоцируют отвлечение внимания, но не сдержат внутренние размышления и фиксацию на онлайн—мире. Гаджеты стали инструментом познания и взаимодействия с действительностью в руках современного молодого человека. Преподавателю проще использовать технические достижения во благо учебному процессу, чем противостоять им.

*Планирование с учетом фактора неустойчивости внимания.*

Планирование занятия, должно осуществляться не только исходя из поставленных методических и педагогических целей, но и с учетом индивидуальных особенностей группы (устойчивости внимания, мотивации и т. д.). Это позволит заранее спрогнозировать пики и спады внимания, предусмотреть «бодрящие» виды деятельности, формы контроля для диагностики работоспособности студентов.

*Смена условий и видов деятельности способствует устойчивости и высокой концентрации внимания.*

Кажущиеся незначительными такие факторы, как физическая активность (возможность перемещаться по аудитории, работать стоя и т. д.), окружающая среда (освещенность помещения, приток свежего воздуха), а также взаимодействие с разными людьми, (парная, групповая, индивидуальная работа, фронтальный опрос), смена темпа речи или тембра голоса преподавателя в совокупности влияют на вовлеченность студентов.

*Привычная рутина и ритуалы развивают устойчивость внимания.*

Четкие правила, инструкции, традиции и ритуалы делают академическую обстановку предсказуемой для студентов, задают нужный деловой тон, заранее настраивают на определенный темп и порядок действий, снижают утомляемость, укрепляют связь в цепочке «стимул — реакция», вырабатывают правильные автоматизмы и полезные привычки.

*Своевременный контроль и наблюдение за ситуацией в аудитории.*

Зрительный контакт, наблюдение за невербальными признаками вовлеченности студентов, проверочные вопросы позволят преподавателе-

лю отслеживать ситуацию в аудитории, прогнозировать спады внимания и своевременно на них реагировать [3, p. 183].

*Осознанность и осведомленность повышают вовлеченность.*

Сегодняшние студенты должны владеть метакогнитивными знаниями и навыками из области цифровой гигиены, необходимыми для управления отвлекающими цифровыми факторами, осознавать их пользу и вред для академической эффективности. Необходимо развивать у молодых людей способность к рефлексии, самонаблюдению, адекватной оценке своей интеллектуальной производительности, пониманию биоритмов. Важна информация о работе мозга, о том, как долго он может оставаться сосредоточенным и что для этого нужно. Преподавателю стоит инвестировать время и усилия в развитие и продвижение осознанного подхода к обучению в рамках не только методической, но и воспитательной работы в аудитории.

Управление вниманием является сложным, но критически важным для развития современных молодых людей навыком, позволяющим снизить влияние мультизадачности на результаты когнитивной деятельности.

Умение направлять и контролировать собственное внимание, противостоять воздействию внешних источников информации рассматривается как фундаментальный навык в списке *soft skills* важных для успеха в современном профессиональном мире. Профессор Джорджтаунского университета К. Ньюпорт считает, что это имеет большую значимость, чем высокий *IQ* [4, p. 23].

Задача преподавателя — изучать и применять на практике современные методические и педагогические стратегии, которые помогут студентам развивать внимание в отвлекающем цифровом мире, сохраняя физическое здоровье и социальное благополучие.

### **Библиографические ссылки**

1. Rideout, V. Media use by tweens and teens / V. Rideout, M. V. Robb. — San Francisco, CA : Common Sense Media, 2019. — 71 p.
2. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. — М. : Педагогика, 1991. — 480 с.
3. Brown, H. D. Teaching by Principles: An Interactive Approach to Language Pedagogy. 2nd ed. / H. D. Brown. — New York : Longman Inc., 2003. — 480 p.
4. Newport, C. Deep work: Rules for focused success in a distracted world / C. Newport. — Grand Central Publishing, 2016. — 304 p.