

АКТИВИЗАЦИЯ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Е. В. Гриневич

*Белорусский государственный университет,
пр. Независимости, 4, 220030, Минск, Беларусь, sidorofna@gmail.com*

В статье рассматривается важность активизации внимания у студентов, а также влияние внимания на память и мышление. Представлены свойства внимания и его типы. Предложен алгоритм работы с вниманием через упражнения, направленные на запоминание активной лексики и умение работать с определениями. Важное место в активизации внимания отводится самопроверке и самооценке. Использованный набор упражнений показал свою эффективность в работе с вниманием.

Ключевые слова: внимание; память; активная лексика; определение; понятие, самопроверка, самооценка.

DEVELOPING STUDENTS' ATTENTION

E. V. Grinevich

*Belarusian State University,
Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus, sidorofna@gmail.com*

The article considers the importance of developing students' attention as well as the influence of attention on memory and thinking. The article presents the features and types of attention. The author describes the set of exercises aimed at attention development while memorizing active vocabulary and developing skills in definition writing. Self-check and self-rating are important for attention development. The described set of exercises proved its effectiveness.

Keywords: attention; memory; active vocabulary; definition; self-check; self-rating.

Растущее количество производимой информации, появление и широкое распространение социальных сетей, каждодневно требуют нашего внимания. Статистические данные за 2021 г. показали, что в Беларуси 85,1 % населения имеют доступ к интернету, при этом социальными сетями пользуется 46,1 % из них 95,7 % использует для этого мобильные телефоны. Интересным представляется падение количества трафика на стационарном компьютере на 30 % (составляет 57 %) и при этом увеличение мобильного трафика на 13 % за один год при общем пользовании 42,4 % [1].

Мобильные телефоны дают круглосуточный доступ к интернету, предоставляют информацию на любой вкус. Вместе с тем растет количество контента, генерируемого в интернете. Содержание материала имеет определенные качества: ролики короткие 1—2 минуты, яркие, апеллируют к

зрению и слуху одновременно, смешные и запоминающиеся. Для просмотра таких видео нет необходимости долго сосредотачиваться на содержании, извлечении смысла, анализу предложенной информации, удержании в памяти сюжетной линии и даже имен персонажей. Просмотр таких роликов приятен, они не вызывают умственного напряжения, не требует никакой повышенной умственной активности, более того, приносит постоянное ощущение радости и прилива энергии, по сути создавая непрерывный позитивный фон, для получения которого достаточно лишь протянуть руку и включить мобильный телефон.

Такое поведение приводит к тому, что ухудшается внимание. Само по себе нахождение мобильного телефона на столе перед человеком негативно сказывается на его внимании [2, с. 218], человек постоянно находится в ожидании сообщений от друзей, для него внешний мир кажется ненастоящим, временным, и не вызывает такого интереса, как жизнь в социальных сетях.

Потеря внимания на занятиях, способность долго и самостоятельно его удерживать, ухудшаются вместе с приобретением привычки жить в виртуальном мире. Однако, с ухудшением внимания происходят изменения в памяти и мышлении. Внимание тесным образом связано с памятью, более того, без наличия в памяти набора фактов, не будет формироваться мышление, ни аналитическое, ни творческое. При решении какой-либо проблемы мозгу необходимо обратиться к имеющейся у него информации, при отсутствии которой, решать проблему будет затруднительно. Таким образом, обучение, мышление, память и внимание связаны тесным образом [2, с. 230—233].

Вопросами внимания занимались как зарубежные (Ж. Ламетри, В. Вундт, Т. Рибо, У. Джемс, Э. Б. Титченер, Р. Вудвортс), так и советские ученые (Н. Ф. Добрынин, Н. Н. Ланге, Д. Н. Узнадзе, С. Л. Рубинштейн, Л. С. Выготский, П. Я. Гальперин и др).

При описании внимания, ряд ученых (П. Я. Гальперин, Д. Н. Узнадзе) считали, что внимание не является самостоятельным психическим процессом, оно тесным образом связано с деятельностью, выступает его свойством и определяет его направленность и, в итоге, благодаря вниманию, улучшается качество деятельности [3, с. 131]. Внимание связано с потребностью и направлено на его удовлетворение.

Другие ученые (Н. Н. Ланге, Э. Б. Титчинер) считали внимание самостоятельной познавательной функцией, имеющей: свойства, виды, этапы развития. Первым, кто выделил объем, как свойство внимания, был Э. Б. Титченер, его формула представляла от 4—6 объектов. На данный момент, объем внимания составляет пять плюс минус два объекта, максимальное количество удержания объектов в памяти — 7.

К другим свойствам внимания относят: отвлекаемость, распределение, концентрация, устойчивость, переключаемость. Отвлекаемость связана с наличием внешних раздражителей, что приводит к изменению на-

правления движения внимания. Распределение внимания предполагает удержание в фокусе внимания несколько разнородных объектов одновременно. В чем прослеживается сходство с другим свойством — переключаемостью — сознательной сменой направления внимания с одного объекта на другой. В последнее время стало популярно увлечение многозадачностью, однако, вероятнее всего, речь идет как раз о высокой скорости переключения между различными объектами, поскольку достаточно сложно делать одновременно несколько дел сразу. Вызывает сомнение качество выполнения всех тех работ, которые человек выполняет в режиме многозадачности, поскольку высокая скорость переключения не позволяет детально и глубоко изучить объект исследования.

При анализе изучаемой темы важно наличие концентрации внимания — интенсивность сосредоточенности, именно благодаря способности концентрироваться, человек может проникать глубоко в суть проблемы, а низкая степень концентрации дает поверхностное знание в какой-либо теме. Способность некоторое время фокусироваться на одном предмете определена как устойчивость внимания [4].

Описывая виды внимания, так или иначе все ученые выделяли изначально непроизвольное и произвольное внимание. Позже было добавлено постпроизвольное внимание. Условием возникновения непроизвольного внимания является мощный внешний стимул, который вызывает интерес. Такое внимание характеризуется легкостью, быстротой появления и переключения, кратковременностью. Произвольное внимание появляется в условиях сильной мотивации, направленно на решение поставленной задачи, необходимо использовать силу воли. Увеличивается период концентрации, устойчивости, переключаемости. Такое внимание требует определенных усилий. Постпроизвольное внимание характеризуется наличием интереса, связанного с выполнением деятельности. Период концентрации, устойчивости и переключаемости увеличивается значительно, отсутствует такая высокая утомляемость как в произвольном внимании. Таким образом, все три типа внимания представляют этапы формирования внимания, где происходит движение от непроизвольного, через произвольное к постпроизвольному.

Как упоминалось выше, появление интернета на различных устройствах, влияет на снижение устойчивости и концентрации внимания, а также ускоряет переключаемость между объектами. По мнению П. П. Блонского работа с понятиями помогает в запоминании и припоминании, и в конечном итоге переходит в знания [5, с. 282]. А так как память тесно связана с вниманием и мышлением, то работа с понятиями видится эффективной в вопросах развития внимания.

Изучений понятий, научение работе с ними, научение мышлению В. Д. Шадриков относит к когнитивным формам научения [6, с. 120]. Понятие выступает основой формирования когнитивных способностей.

«Понятие — это мысль, высказывание, в котором фиксируются общие, существенные и отличительные признаки предметов и явлений действительности» [7, с. 63].

В образовании понятий задействованы следующие умственные операции: сравнение свойств объектов, отделение уникальных качеств и общих; далее — выделение сходных или существенных признаков изучаемого явления, полученные признаки помогают выделить группы объектов и затем группируются. При любом обучении основополагающим в овладении предметом является усвоение понятийного аппарата. При изучении иностранного языка происходит запоминание новых слов при помощи их описания через определения.

Чем выше уровень изучаемого языка, тем больше слов с одинаковым переводом встречается в процессе. Тщательная работа с понятиями учит студентов замечать разницу между словами, понимать особенности и уместность их употребления. При работе с понятиями необходимо быть внимательным, отбирать точные и подходящие слова для определений. В данной ситуации происходит активизация внимания, тренируется память, мышление. Для выполнения поставленных задач рассмотрим варианты упражнений при работе с понятиями.

Одним из наиболее знакомых студентам упражнением является выбор правильного определения и непосредственно слова. Как правило, этот список представлен активной лексикой. В ходе выполнения упражнения студенты начинают ознакомление с новой лексикой и получают пример определения.

В следующем упражнении можно предложить самостоятельно составить определения к изучаемой лексике и провести парную, групповую проверку получившихся результатов. Хорошо зарекомендовало себя игровое упражнение, где один студент выходит к доске, за его спиной пишется на доске слово, которое ему необходимо угадать, а одноклассники дают подсказки в виде определений слов. Чаще всего студенты сталкиваются с некоторыми трудностями в описании слов, требуется достаточно много практики, чтобы данный вид работы получался легко и быстро.

Следующее задание предполагает свободное владение как лексикой, так и способностью составления понятий, понимание алгоритма его выполнения. Студентам предлагается дать описание 3—4 словам и при этом сделать часть определений верными, а часть с ошибками. В паре или группе необходимо найти ошибки и исправить их.

Еще одним важным упражнением видится сравнение слов с похожим значением, например: *profit — revenue, motivation — incentive*. Предлагается обратиться к толковому словарю и найти различия между этими словами.

Таким образом, при выполнении ряда упражнений, происходит тренировка произвольного внимания. По мере овладения понятийным аппаратом и усложнения заданий, у студентов появляется интерес и мож-

но говорить о постпроизвольном внимании. Закрепление пройденных определений происходит на каждом занятии в формате мини-теста. Такая проверка проводится регулярно и способствует активизации внимания учащихся.

Помимо работы с понятиями важным в тренировке внимание можно назвать организацию самопроверки и самооценки студентов на занятиях. Выполняя данную работу, студенты фокусируются на своих личных достижениях и эффективности.

При самопроверке студенты самостоятельно проверяют свою работу. Данный вид работ дает возможность повторить изучаемый материал, активизировать внимание и самостоятельно найти сделанные ошибки, а после исправить их. В таком случае, запоминание материала происходит эффективнее. Кроме самопроверки хороший результат показала работа в парах и проверка ответов

При самооценке студент оценивает себя и свои результаты самостоятельно. Важно показать студенту зону его ближайшего роста и при заинтересованности, обсудить план действий.

Профессиональная деятельность предполагает знание нюансов и деталей, для освоения которых необходимо развитое внимание, способность к долгой концентрации, удержание в памяти большого количества необходимой информации. Представленные виды упражнений показали свою высокую эффективность в активизации внимания у студентов.

Библиографические ссылки

1. Digital Belarus 2022: как изменились социальные сети в Беларуси за 2021 год? [Электронный ресурс] // Рейтинг Байнета. — 18.02.2022. — Режим доступа: <https://ratingbynet.by/digital-belarus-2022-sotsialnye-seti-v-belarusi/>. — Дата доступа: 12.09.2023.
2. Мартынов, И. А. Мозг. Как он устроен и что с ним делать / И. А. Мартынов. — М. : АСТ, 2019. — 366 с.
3. Марищук, Л. В. К вопросу о внимании / Л. В. Марищук, Б. В. Потапов // Психологическое сопровождение образовательного процесса. Вып. 9: в 2 ч. 1 : сб. науч. ст. — Минск : РИПО, 2019. — С. 127—134.
4. Свойства внимания [Электронный ресурс] // Национальная энциклопедическая служба. — Режим доступа: <https://vocabulary.ru/termin/vnimanijsvoistva.html>. — Дата доступа: 10.09.2023.
5. Блонский, П. П. Память и мышление / П. П. Блонский. — СПб. : Питер, 2001. — 288 с.
6. Шадриков, В. Д. Психология деятельности и способности человека: учеб. пособие, 2-е изд., перераб. и доп. / В. Д. Шадриков. — М. : Логос, 1996. — 320 с.
7. Психология профессиональной деятельности: учеб. пособие / авт.-сост.: М. М. Арутюнян [и др.]. — Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2017. — 192 с.