



ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ МНОГОЗАДАЧНОСТИ НА УСТОЙЧИВОСТЬ ВНИМАНИЯ И АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕШНОСТЬ СТУДЕНТОВ

<https://doi.org/10.70728/c.series.v08.i02.002>

Пак Виктория Виссарионовна

Институт ТМС Преподаватель кафедры «Педагогика и психологии»

Аннотация. Современная цифровая эпоха ознаменовалась стремительным развитием информационных технологий и широким распространением электронных устройств в повседневной жизни человека, включая образовательную сферу. В результате цифровизация образования, а также активное внедрение онлайн-платформ, социальных сетей и многофункциональных гаджетов приводит к тому, что студентам, обучающимся в университетах, приходится сталкиваться с постоянным информационным прессингом. Существенным следствием подобного воздействия становится формирование у студентов привычки выполнять несколько задач одновременно в цифровой среде — явление, получившее название цифровой многозадачности. Данное явление вызывает множество дискуссий в научном сообществе, особенно в вопросах влияния такой многозадачности на устойчивость внимания и академическую успешность современной молодежи.

Ключевые слова: цифровая многозадачность, устойчивость внимания, академическая успешность, когнитивные процессы, информационная перегрузка, студенты, концентрация, образование, память, саморегуляция.

Abstract. The modern digital age has been marked by the rapid development of information technology and the widespread use of electronic devices in everyday human life, including the educational sphere. As a result, the digitalization of education, as well as the active introduction of online platforms, social networks and multifunctional gadgets, leads to the fact that students studying at universities have to face constant information pressure. A significant consequence of this impact is the formation of students' habits of performing several tasks simultaneously in a digital environment, a phenomenon called digital multitasking. This phenomenon causes a lot of discussions in the scientific community, especially regarding the impact of such multitasking on the stability of attention and academic success of modern youth.

Keywords: digital multitasking, attention stability, academic success, cognitive processes, information overload, students, concentration, education, memory, self-regulation.

Annotatsiya. Zamonaviy raqamli davr axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi va elektron qurilmalarning kundalik inson hayotida, jumladan, ta'lim sohasida keng qo'llanilishi bilan ajralib turadi. Natijada, ta'limni raqamlashtirish, shuningdek, onlayn platformalar, ijtimoiy tarmoqlar va ko'p funksiyali gadjetlarni faol joriy etish universitetlarda tahsil olayotgan talabalarning doimiy axborot bosimiga duchor bo'lishiga olib keladi. Bunday ta'sirning muhim natijasi talabalarda raqamli muhitda bir vaqtning o'zida bir nechta vazifalarni bajarish odatini shakllantirishdir - bu hodisa raqamli ko'p vazifalilik deb ataladi. Bu hodisa ilmiy hamjamiyatda, ayniqsa, bunday ko'p vazifalilikning zamonaviy yoshlarning diqqat barqarorligi va akademik muvaffaqiyatiga ta'siri masalalarida ko'plab munozaralarga sabab bo'lmoqda.

Kalit so'zlar: raqamli ko'p vazifali, diqqatni barqarorligi, akademik muvaffaqiyat, kognitiv jarayonlar, axborotning haddan tashqari yuklanishi, talabalar, konsentratsiya, ta'lim, xotira, o'z-o'zini tartibga solish.

ВВЕДЕНИЕ. Цифровая многозадачность в образовательном процессе выражается в одновременном использовании студентами нескольких цифровых ресурсов и платформ для выполнения различных видов деятельности. Это может быть совмещение прослушивания онлайн-лекций и параллельного общения в мессенджерах, работа с учебными презентациями и одновременное реагирование на уведомления социальных сетей, попытки одновременно готовиться к экзаменам и отвечать на электронные почтовые сообщения. На первый взгляд, подобный стиль работы позволяет более эффективно распоряжаться своим временем, интегрируя обучение в насыщенный информационный поток современной жизни. Однако многочисленные исследования показывают, что человеческий мозг не приспособлен для эффективного одновременного управления несколькими сложными когнитивными задачами. В результате перегрузка различной информацией приводит к тому, что устойчивость внимания снижается, а качество усвоения учебного материала ухудшается.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДОЛОГИЯ

Устойчивость внимания — одна из базовых психических функций, обеспечивающих возможность сосредоточенно, длительно заниматься определённой деятельностью без отвлечения на посторонние стимулы. Для студентов, испытывающих постоянный поток сообщений, уведомлений, сменяющих друг друга цифровых раздражителей, сохранять высокую степень устойчивости внимания становится крайне сложно. Каждый раз, когда внимание переключается с основной учебной задачи на новый входящий цифровой сигнал, мозгу требуется определённое время для

восстановления прежнего уровня концентрации. Частые и неконтролируемые переключения между задачами приводят к истощению когнитивных ресурсов, уменьшению продуктивности и формированию поверхностного отношения к учебному процессу. Академическая успешность студентов во многом зависит от способности концентрироваться на выполнении конкретных учебных заданий, планомерно осваивать новые знания, анализировать и критически переосмысливать полученную информацию. Когда студенты начинают систематически заниматься цифровой многозадачностью, эта способность значительно снижается. Уменьшается время, которое студент тратит на вдумчивое изучение материала, а вместо глубокого осмысленного понимания формируется фрагментарное, поверхностное восприятие знаний. Впоследствии это негативно сказывается на результатах экзаменов, написании курсовых и дипломных работ, а также на развитии аналитического и творческого мышления [1].

Цифровая многозадачность оказывает влияние на функционирование кратковременной и долговременной памяти, которые играют важнейшую роль в образовательном процессе. Гиперактивное переключение между разнородными задачами и источниками информации препятствует формированию устойчивых нейронных связей, необходимых для долгосрочного запоминания. В условиях постоянного отвлечения внимание студентов оказывается рассеянным и неспособным к удержанию значимого объема информации, что приводит к быстрому забвению недавно изученного материала. Негативное воздействие цифровой многозадачности не ограничивается только когнитивными аспектами обучения. Она также затрагивает эмоциональное и психологическое состояние студентов. Переполненность информацией и невозможность до конца завершить ни одну из выбранных задач вызывает хронический стресс, тревожность, а в отдельных случаях приводит к развитию признаков выгорания. В состоянии постоянной загруженности цифровыми раздражителями студентам становится трудно вырабатывать мотивацию к активному и систематическому освоению знаний, заметно снижается интерес к более сложным, творческим и требующим вовлеченности видам деятельности [2].

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Большое значение имеет и тот факт, что цифровая многозадачность мешает формированию навыков саморегуляции, необходимых для правильного распределения времени между учебой и отдыхом, самостоятельной постановки целей, приоритизации задач и самоконтроля. Такие навыки считаются ключевыми для успешного профессионального и личностного развития в будущем, однако многозадачный стиль работы в цифровой среде подрывает основы дисциплины и ответственности.

Особенно тяжелыми оказываются последствия цифровой многозадачности в условиях удалённого и гибридного формата обучения, получивших широкое распространение после пандемии. При отсутствии постоянного контроля со стороны преподавателей, студенты чаще поддаются соблазну переключаться между учёбой и развлечениями в цифровой среде. Это приводит к размытию границ между рабочим и личным временем, ниспровержению режима труда и отдыха, а также искажению представлений о приоритетности учебной деятельности. Важной проблемой остаётся влияние цифровой многозадачности на качество межличностного общения студентов. Склонность к одновременному использованию нескольких каналов коммуникации снижает способность к живому диалогу, развитию эмпатии и установлению глубоких доверительных отношений. Постоянное переключение внимания с собеседника на другие цифровые раздражители формирует поверхностный стиль общения, мешает развитию коммуникативных и социальных компетенций, столь необходимых для будущей профессиональной карьеры. Для минимизации негативного влияния цифровой многозадачности на устойчивость внимания и академическую успешность существенное значение приобретает осознанное управление информационной средой. Студентам рекомендуется вырабатывать привычки цифровой гигиены, ограничивать использование социальных сетей и мобильных приложений во время учебы, планировать рабочее время, устанавливать четкие приоритеты и выполнять задачи последовательно, избегая постоянных переключений между ними. Только в условиях целенаправленного, организованного учебного процесса возможно сохранить высокий уровень концентрации, обеспечить качественное и глубокое усвоение учебного материала [3].

Преодоление привычки к цифровой многозадачности требует комплексного подхода на уровне образовательных учреждений. Важно не только объяснять студентам потенциальные риски и отрицательные последствия постоянного информационного давления, но и формировать условия, способствующие развитию навыков саморегуляции, управления временем, осознанного взаимодействия с цифровой средой. Большую роль играют поддержка преподавателей, создание мотивирующей учебной атмосферы, акцент на развитие критического и творческого мышления, проведение тренингов и семинаров по основам цифровой грамотности. Роль семьи и окружения в формировании культуры разумного использования цифровых технологий также нельзя недооценивать. Вовремя сформированные ценности, установка на приоритет осознанного потребления информации, поддержка в формировании здорового баланса между учебой, цифровой деятельностью и отдыхом позволяют закладывать крепкие основы для успешного академического и личностного развития студентов. Перспективы дальнейших исследований в данной области связаны с поиском эффективных путей профилактики и

минимизации влияния цифровой многозадачности на устойчивость внимания и учебную мотивацию. Разработка специализированных курсов, интерактивных методик, психолого-педагогических программ, направленных на развитие навыков фокусировки, критического мышления и саморегуляции, становится одной из важных задач современного образования. В современных условиях, когда цифровые технологии прочно вошли в образовательный процесс, особенно важно научиться использовать их преимущества без ущерба для когнитивных способностей, эмоционального состояния и академических достижений студентов. Компетентное управление вниманием, развитие самодисциплины, целенаправленная организация учебной деятельности с учетом особенностей цифровой среды позволят формировать поколения профессионалов, обладающих не только широкой эрудицией и компетентностью, но и способностью успешно справляться с информационным потоком современного мира [4].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение можно сказать, что цифровая многозадачность — это едва ли не главный вызов для образовательной системы XXI века. Несмотря на кажущуюся эффективность и экономию времени, практика одновременного выполнения нескольких цифровых задач приводит к распылению внимания, снижению когнитивной продуктивности, ухудшению *memorability* и ослаблению академической мотивации. Для студентов, стремящихся к высоким академическим результатам и профессиональному успеху, критически важно осознанно выстраивать отношение к цифровым технологиям, отдавать предпочтение глубокому и последовательному обучению, внимательно относиться к сохранению когнитивного здоровья в условиях постоянно меняющейся информационной среды. Только так возможно гармоничное развитие личности и раскрытие интеллектуального потенциала в эпоху цифровых перемен.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барон Н. С. Люди, в которых мы превращаемся: цена постоянного нахождения на связи // Информационное общество. 2010. № 5. С. 18-29.
2. Большаков А. М., Кругляк В. Н., Кутепов Е. Н., Мамиконова О. А., Потемкина Н. С., Розенблит С. И., Чанков С. В. Информационные нагрузки как новый актуальный раздел гигиены детей и подростков // Гигиена и санитария. 2016. Т. 95. № 2. С. 172-177.
3. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Смысл; Эксмо, 2003. 1136 с.
4. Гернси Л. Умный старт // В мире науки. 2019. № 12. С. 80-85.
5. Гуров Ф. Н. Информатизация общества: амбивалентный характер социальных изменений // Ценности и смыслы. 2018. № 6 (58). С. 83-96.

6. Дэвис Э. Техногнозис: миф, магия и мистицизм в информационную эпоху / пер. с англ. С. Кормильцева, Е. Бачининой, В. Харитонова. Екатеринбург: Ультра; Культура, 2008. 480 с.

7. Ильенков Э. Диалектика идеального // Логос. 2009. № 1 (69). С. 6-62.