



## О НЕГАТИВНОМ ВЛИЯНИИ ГАДЖЕТОВ НА ВНИМАНИЕ И КОНЦЕНТРАЦИЮ УЧАЩИХСЯ В ДИСТАНЦИОННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Шандрок Ю.И., Васильев А.А.

*Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель, Беларусь,  
kafpgs@bsut.by*

Abstract. Considers the factors accompanying the use of gadgets and have a negative impact on the efficiency of learners in the learning process, as well as methods of dealing with them.

Ни для кого не секрет, что технологии глубоко внедрились в жизнь современного человека. С каждым годом их разнообразие растет, а вместе с тем, увеличивается их влияние как на рабочие процессы, так и на способы и формы межличностной коммуникации. Широкое распространение технологий обусловлено тем, что они позволяют автоматизировать процессы, сделать их проще, легче в освоении, технологии позволяют человеку быть более эффективным. Однако, так должно быть в теории, но на практике дела зачастую обстоят иначе.

В своей практической работе педагоги вынуждены бороться за внимание обучаемых с разного рода устройствами. В большинстве случаев отсутствие сосредоточенности и концентрации на излагаемом преподавателем материале негативно сказывается на успеваемости обучаемых и приводит к переутомлению и нервному истощению как наставников, так и учащихся. Но в чем кроется секрет победы технологий и можно ли с ними каким-либо образом бороться?

Как гласит статистика, в среднем человек проверяет свой телефон порядка 150 раз за день. Подобного рода зависимость имеет свое объяснение: столь частое обращение к гаджету обусловлено устройством дофаминовой системы человеческого организма. Как показывают последние исследования, выброс в организме дофамина приводит к повышению общего уровня возбуждения и вызывает поведение, направленное на поиск и исследование. Такое устройство дофаминовой системы с эволюционной точки зрения помогает человеку выживать, поскольку создает и поддерживает в нем мотивацию и желание изучать. Нам становятся интересны новые идеи, появляется стремление, непреодолимое желание искать и поглощать новую информацию.

Однако, почему зависимость столь сильна? Выработку дофамина в головном мозге стимулируют ситуации, в которых человек находится в условиях неопределенности и непредсказуемости. В этот момент происходит активизация и бурная работа дофаминовой системы. Очень важным является и тот факт, что максимально интенсивно система работает именно в тот момент, когда информация поступает в малом объеме, который не приносит полного удовлетворения инстинкта познания.

Таким образом, в современном мире большинство пользователей сети интернет попадают в своеобразную «дофаминовую петлю», в которой при использовании возможностей интернета, таких как глобальный поиск информации и возможность мгновенного обмена сообщениями, удовлетворение потребности в

поиске новой информации происходит практически сразу. Однако, начав процесс поиска информации, мы получаем удовлетворение инстинкта лишь одной составляющей инстинкта, а затем продолжаем искать еще и еще, поглощая новую информацию: статью за статьей, сообщение за сообщением. Становится все сложнее остановиться и перестать писать смс или проверять телефон на наличие новых входящих сообщений, смс или оповещений от разных приложений. Электронная почта, сообщения из социальных сетей и мессенджеров, смс – чаще всего мы видим новое сообщение, но не знаем, что в них изложено, а потому эта неизвестность и неопределенность стимулирует дофаминовую систему. Этот принцип схож с тем же принципом, по которому игроки действуют в азартных играх или при игре на автоматах. На самом деле, в момент, когда мы вытаскиваем телефон из кармана, чтобы узнать о появлении новых уведомлений, когда обновляем страницу в социальной сети или почтовом ящике, чтобы узнать, что нового мы получили – наш мозг и наш организм испытывает те же ощущения, что в ожидании нужной карты в азартной игре или выигрышной комбинации на автомате.

Приложения и веб-сайты отправляют своим пользователям периодическую и зачастую неполную, не обладающую конкретикой информацию, поскольку рассчитывают получить их внимание любой ценой. Почему наше внимание для них так ценно? Все просто: поскольку в большинстве случаев время, проведенное пользователями в приложении или на сайте, напрямую влияет на стоимость размещения рекламы на данной площадке, то рост этого показателя положительно сказывается на бизнесе этих организаций. Чем больше времени на площадке проведут люди – тем дороже для рекламодателя обойдутся арендуемые площади, а значит арендодатель будет максимизировать свою прибыль. Таким образом, огромные усилия разработчиков направлены на увеличения этого значения любым путем.

Для максимизации прибыли от своих детищ технологические дизайнеры разрабатывают интерфейсы и способы работы устройств по принципу периодического мгновенного получения пользователем награды за активное действие. В случае, если для обозначения какого-либо события, ваше устройство издает условный визуальный сигнал или звук, то дофаминовая система привыкает реагировать на него. Возникает своеобразный эффект «собаки Павлова». Спротивляться выработанной реакции становится практически невозможно, поскольку она начинает занимать устойчивое место в жизни человека, создает вредную



привычку, которую человек зачастую не замечает, и которая не порицается обществом в той же мере как курение, алкоголизм и наркомания.

Также в ходе исследований влияния смартфонов на способности учащихся к восприятию новой информации и их способности к концентрации на образовательном процессе показало, что даже те из них, у кого не был диагностирован синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), могут испытывать некоторые симптомы этого расстройства в случае приобретения зависимости от гаджетов. Среди симптомов были отмечены отвлечение внимания, затруднение фокусировки, проблемы в процессе сосредоточения, нервозность и сложности с выполнением задач, требующих спокойного, планомерного и внимательного решения. Однако, как показали эксперименты, значительно снизить отрицательное воздействие смартфонов на дофаминовую систему можно просто переключив телефон в беззвучный режим и отключив на нем все уведомления.

Еще один способ захвата внимания, которым пользуются приложения и веб-сайты, заключается в создании иллюзии, что пользователь может пропустить что-то важное. Для устранения этого страха необходимо осознание и принятие факта того, что мы всегда упускаем из вида какую-то информацию, как только наше внимание обращается с объекта наблюдения на что-то иное. Но самое важное для обретения спокойствия – это осознание того, что данное явление не несет в себе опасности для жизни человека, для его нормального отдыха и работы.

Распространенным путем «шантажа» человека с целью приобретения его внимания, является его уязвимость в связи с необходимостью социального одобрения: нам необходимо принадлежать к какой-либо социальной группе, нам важно получать одобрение и положительные оценки наших действий, нашего внешнего вида и образа действий со стороны окружающих. На этом принципе основана работа множества социальных сетей по всему миру. Кроме этого, против нас сети используют и принцип взаимного обмена социальными жестами. Но, как и в случае с социальным одобрением, технические компании манипулируют тем, как часто мы испытываем социальные обязательства в отношении проявленных в наш адрес сигналов одобрения в виде «лайков» и «классов».

Помимо этого, распространенным способом захвата нашего внимания устройствами является функция автовоспроизведения контента. В момент, когда воспроизведение одной части контента закончилось, происходит автоматическое воспроизведение нового материала, что удерживает внимание пользователя на платформе даже при насыщении потребности в изучении нового материала. Многие сайты видеоконтента, такие как Netflix и YouTube, а также социальные сети вроде Facebook и ВКонтакте, автоматически запускают следующее видео после обратного отсчета. Время, проведенное вами на этих ресурсах, является для них той валютой, за которую они конкурируют.

В свою очередь новостные каналы подбирают новости по теме вашего запроса, анализируя ваши

действия на просматриваемых интернет-страницах, определяя сферу ваших интересов и предоставляют вам информацию, зачастую лишь отдаленно соответствующую вашим интересам. Так фокус внимания сдвигается в сторону другой, не всегда нужной вам, информации. Автоматический подбор материалов раскручивает спираль, уводя вас дальше от темы первоначального запроса.

Вместо того, чтобы дать вам право осознанного выбора для следующего действия, ресурс решает за вас. Огромная часть трафика этих сайтов управляется функцией автозапуска контента. Однако, в последнее время, множество интернет-ресурсов начали уважать право пользователей на осознанный выбор и предоставили возможность отключения функции автовоспроизведения.

Также компании пользуются знанием того, что возможность синхронного обмена сообщениями между пользователями стимулируют на ответ в большей степени, чем сообщения, приходящие асинхронно, как это происходит, к примеру, с электронной почтой. Пользуясь этими знаниями социальные сети вроде Facebook и ВКонтакте создали свои внутренние системы обмена сообщениями, выстроенные на этом принципе. Кроме этого, для усиления у пользователя эффекта социального обязательства, сети автоматически уведомляют отправителя о том, когда его сообщение было прочитано. Это заставляет собеседника почувствовать себя обязанным ответить.

Как можно видеть, многие наиболее популярные технологические решения, присутствующие в нашей жизни и прочно в ней укоренившиеся, вместо того, чтобы позволить нам стать более эффективными, вместо экономии наших сил и времени, умело ими распоряжаются в своих целях, осознавая несовершенство нашей природы и пользуясь уязвимыми местами нашего восприятия.

Таким образом, новые гаджеты, будь то смартфоны, умные часы или другие, еще не увидевшие свет, технологии должны стать помощниками для нашего ума, ставящие во главу угла наши глубочайшие ценности, а не мгновенные импульсы. Они должны помочь нам руководить собой, ограждая от сиюминутных раздражителей, позволяя более ценно расходовать такой невозполнимый ресурс как наше время. Они должны помогать нам осознанно жить, думать и чувствовать происходящее, позволяя нам свободно выбирать и действовать.

### Литература

1. Harris, T. How to Unhijack Your Mind from Your Phone [Electronic resource] // Thrive Global. – Mode of access: <https://goo.gl/udeEB7>.
2. Harris, T. How Technology is Hijacking Your Mind – from a Magician and Google Design Ethicist [Electronic resource]. – Thrive Global. – Mode of access: <https://goo.gl/B4c5XX>.
3. Study: smartphone alerts increase inattention – and hyperactivity [Electronic resource] // University of Virginia. – Mode of access: <https://goo.gl/XXkvAg>.