

12. *Стариченко, Б.Е.* Цифровизация образования: иллюзии и ожидания // Педагогическое образование в России. – 2020. – № 3. – С. 49–58.
13. *Стариченко, Б.Е.* Цифровизация образования: реалии и проблемы // Педагогическое образование в России. – 2020. – № 4. – С. 16–26.

УДК 378

## САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ОБРАЩЕНИИ СО СМАРТФОНАМИ, КАК ПУТЬ К ПОВЫШЕНИЮ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ

### SELF-CONTROL AT USING OF SMARTPHONES AS A WAY TO IMPROVE CONCENTRATION

**Энже Назиповна Хасанова**  
**Enzhe Nazipovna Khasanova**

*Россия, Казань, Казанский государственный  
архитектурно-строительный университет,  
Russia, Kazan, Kazan State University of Architecture and Engineering  
E-mail: enkarabasheva@bk.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с использованием современными учащимися смартфонов и их влияние на усвоение учебного материала. Приведен обзор работ, связанных с различными подходами к использованию гаджетов и их влияния на когнитивные способности во время обучения. Проведён эксперимент, который показал эффективность сдержанного использования смартфонов во время занятий. На основе исследований авторов подобных исследований сделан вывод, что наилучший результат обучения получен, когда обучающий обладает самоконтролем при использовании смартфонов во время учебы.

**Ключевые слова:** самоконтроль, образование, когнитивные способности, смартфоны.

**Abstract.** The article deals with the use of smartphones by modern students and their impact on learning. A review of works related to different approaches to the use of gadgets and their impact on cognitive abilities during learning is given. An experiment was conducted, which showed the effectiveness of restrained use of smartphones during classes. On the basis of the authors of similar studies it is concluded that the best learning results are obtained when the learner has self-control in the use of smartphones during the study.

**Keywords:** Self-Control, education, cognitive performance, smartphones.

Современная система образования совершенствуется, обновляется и трансформируется под влиянием событий последних лет. Благодаря инновациям, таким, как: образовательные платформы, приложения для смартфонов, онлайн-школы – дистанционное образование внедряется в образовательные процессы и в нашу жизнь, становясь неотъемлемой ее частью.

Но, несмотря на очевидную пользу и удобство инноваций в образовательной системе, появляются научные работы, отмечающие различные негативные последствия нашей неразлучности с современными электронными устройствами.

Несмотря на огромный потенциал в улучшения нашей жизни, постоянное присутствие смартфонов может привести к когнитивным издержкам [6]. Результаты двух экспериментов авторов вышеупомянутой статьи показывают, что даже когда люди сохраняют высокую концентрацию внимания и с помощью саморегулирования избегают соблазна проверить свои смартфоны, одно только присутствие мобильных устройств снижает доступные человеку когнитивные способности. Причем, эти когнитивные затраты являются тем выше, чем больше человек зависит от смартфона. В этом исследовании авторы проверили гипотезу «утечки мозгов», которую объяснили, как простое присутствие собственного смартфона может занимать ограниченные когнитивные ресурсы, тем самым оставляя меньше ресурсов для других задач.

В качестве эксперимента, было решено понаблюдать за собой и своими ощущениями, в двух разных условиях: первое – смартфон рядом на столе и второе – смартфон в другой комнате или вне видимости в сложно доступном месте, во время работы, требующей концентрации внимания. Выяснилось, что в первом случае, желания проверить сообщения в социальных сетях, электронную почту, посмотреть время и т. п. возникали чаще, и вернуться к запланированной работе было сложнее, чем во втором случае. Когда расстояние, преграда между мной и смартфоном больше, количество порывов отвлечься на смартфон меньше, а справиться с этими порывами легче.

В книге «Найди время» авторы, Джейк Кнапп и Джон Зерацки, которые некоторое время работали в Gmail, YouTube, Google, говорят, что миллионы долларов были потрачены, а также сотни лучших ученых десятилетиями работали над тем, чтобы поместить в наши руки смартфоны и сделать так, чтобы мы как можно больше времени смотрели в экран. Поэтому сила воли и самоконтроль слабо противостоят тяге «серфить» интернет, однако существуют методы, которые помогут ограничить экранное время. Идеи авторов [1] заключаются в следующем: построить как можно больше барьеров между собой и легким доступом к социальным сетям, а именно: «разлогиниваться» во время выхода из социальных сетей, удалять лишние приложения на телефоне, отключать push-уведомления, убирать телефон подальше и не класть его на прикроватную тумбочку.

После эксперимента над собой, я провела еще один эксперимент вместе со студентами, в группах, где я вела практические занятия по математике. Было введено правило поведения на занятиях. На протяжении всего семестра, на каждом практическом занятии, я просила убирать смартфоны в сумку и не держать их на столе, не пользоваться смартфонами на паре, не проверять количество лайков и не «скроллить» ленту в социальных сетях. Эксперимент был непростым, приходилось на каждом занятии напоминать о правилах поведения на паре и периодически просить убирать смартфоны у конкретных студентов. Учащиеся про эксперимент не знали, правилам поведения на занятиях не сопротивлялись.

Но по окончании семестра, были сравнены результаты контрольных групп с результатами групп этих же потоков прошлого года. В результате анализы экспериментальные группы (в которых был ограничен доступ к смартфо-

нам) писали контрольные, в среднем на 42 % лучше и брали меньше попыток на пересдачи, то есть студентов, написавших контрольную работу с первого раза на положительную оценку, стало больше.

Новые технологии приносят в нашу жизнь много удобства, экономят нам время, расширяют наши возможности, позволяя учиться и работать, не выходя из дома. Но, все же, следует ограничивать взаимодействие со смартфонами, и пользоваться ими дозированно, по необходимости: на работе для взаимодействия с клиентами, заказчиками, для быстрого поиска нужного контента, а в свободное время, для общения. В этой связи руководители некоторых фирм и организаций, заинтересованные в эффективной работе своих сотрудников, устанавливают ограничения на использование личных смартфонов, а рабочие телефоны и компьютеры зачастую лишены возможности выхода в интернет на развлекательные платформы. Так как исследования показывают, что (чрезмерное) использование смартфонов связано со снижением эмоционального благополучия [5] и снижением способности удерживать внимание [3].

Вместе с тем, авторы статьи [2] выяснили, что смартфоны влияют на уровень концентрации внимания, но, это влияние индивидуально, то есть каждый человек ведет себя по-разному. Не обязательно полностью избегать использования смартфонов, тем более эти устройства приносят неоспоримо много пользы в наши жизни, современному человеку уже практически не обойтись без гаджетов. Кроме этого, результаты исследований [4] показывают, что эффективное обращение со смартфонами помогает учащимся с более высоким уровнем самоконтроля лучше успевать в учебе. Поэтому стоит задуматься об индивидуальном балансе количества экранного времени и развития самоконтроля.

Таким образом, влияние смартфонов с одной стороны, рассеивает внимание и негативно влияет на когнитивные способности и концентрацию внимания, с другой стороны, гаджеты позволяют нам расширить возможности в коммуникации, в поиске новых знаний, в работе. Дозирование в использовании этих устройств в первую очередь зависит от степени самоконтроля обучаемого. Однако, существует ряд методик, которые позволяют использовать смартфоны в обучении, особенно в младшей школе, когда новые знания можно получить также из обучающих онлайн игр, но контроль за балансом такого использования должен осуществляться учителем. Полный запрет гаджетов может вызвать обратную реакцию – охлаждение к учебе. Следовательно, учитель должен регулировать этот процесс, загружая учащихся интересным содержанием предмета изучения, в том числе посредством гаджетов, а также стимулировать повышение их самоконтроля при использовании смартфонов, мотивируя получением лучшего результата обучения и улучшения когнитивных способностей. Переориентация учащихся на использование полезных компьютерных средств сводит общение с собственным гаджетом в плоскость учебы и может стать одной из ступеней к пониманию полезности смартфона, не только как объекта развлечения, которым он становится в свободное от занятий время.

## Список литературы

1. *Knapp, Дж.* Найди время / Джейк Кнапп, Джон Зерацки – Альпина Паблишер, 2021. – 312 с.
2. *Mahsud, M.* Addiction to smartphones leading to distraction in the classrooms: Effect of different cultures / Minhas Mahsud, Abdul Jalil M. Khalaf, Zafar Mahsud, Arslan Afzal, Farkhanda Afzal. – Journal of Statistics and Management Systems. – 2020. – Volume 24 (4). – P. 741–754.
3. *Ralph, B.C., Thomson, D.R., Cheyne, J.A., Smilek, D.* Media multitasking and failures of attention in everyday life // Psychological research. – 2014. – 78 (5). – P. 661–669.
4. *Troll, E.S.* How students' self-control and smartphone-use explain their academic performance / Eve Sarah Troll, Malte Friese, David D. Loschelder // Computers in Human Behavior. – 2021. – Volume 117.
5. *Twenge, J.M., Campbell, W.K.* Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study / Preventive medicine reports, 12 (2018). – P. 271–283.
6. *Ward, A.F., Duke, K., Gneezy, A., Bos Brain Drain, M. W.* The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity // Journal of the Association for Consumer Research. – 2017. – Volume 2. – № 2 – P. 140–154.

УДК 378

### ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ФАСИЛИТАЦИИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПРАВОВОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

### APPLICATION OF THE TECHNOLOGY OF PEDAGOGICAL FACILITATION IN THE FORMATION OF THE LEGAL COMPETENCE OF THE STUDENT

**Камила Ирековна Хисматуллина**  
**Kamila Irekovna Khismatullina**

*Россия, Казань, Казанский федеральный университет*  
*Russia, Kazan, Kazan federal university*  
*E-mail: kamila.kuzurova@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос применения технология педагогической фасилитации: определены цели педагогической фасилитации, выделены качества учителя-фасилитатора, предложены методы педагогической фасилитации, которые можно использовать при формировании правовой компетенции, объяснены причины необходимости применения педагогической фасилитации при формировании правовой компетенции обучающегося.

**Ключевые слова:** педагогическая фасилитация, правовая компетенция, учитель-фасилитатор, обучающийся.

**Abstract.** The article considers the technology of pedagogical facilitation: the objectives of pedagogical facilitation are defined, the qualities of a teacher-facilitator are highlighted, methods of pedagogical facilitation that can be used in the formation of legal competence are proposed, the reasons for the need to apply pedagogical facilitation in the formation of a student's legal competence are explained.

**Keywords:** pedagogical facilitation, legal competence, teacher-facilitator, student.