FINANCIAL AND ECONOMIC SUSTAINABILITY

Ахорова Навруза
студентка 2408 группы, романо-германской филологии
Самаркандского государственного института иностранных языков
научный руководитель Нарзикулова Ф.Б.
доктор психологических наук (DSc), профессор
кафедры Педагогики, психологии и физической культуры
Самаркандского государственного института иностранных языков
ORCID: https://orcid.org/0009-0008-7809-2888
E-mail: firuza-narzikulova@mail.ru
https://doi.org/10.5281/zenodo.18334757

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА МЫШЛЕНИЕ И ВНИМАНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье рассматриваются психологические особенности влияния цифровых технологий на когнитивную сферу студентов, в частности на процессы мышления и внимания. Анализируются положительные и отрицательные последствия постоянного использования цифровых устройств в учебной деятельности. Автор отмечает, что цифровая среда стимулирует развитие клипового и визуального мышления, однако одновременно снижает устойчивость внимания, концентрацию и глубину анализа информации. Подчеркивается необходимость формирования цифровой гигиены и саморегуляции у обучающихся.

Ключевые слова: цифровые технологии, внимание, мышление, клиповое мышление, когнитивные процессы, студенты, цифровая зависимость.

Современные студенты — представители «цифрового поколения», активно использующие технологии в повседневной жизни и учебе. Смартфоны, интернет, мультимедийные платформы и социальные сети стали неотъемлемой частью их когнитивной среды. Эти факторы значительно влияют на особенности восприятия, памяти, внимания и мышления.

Цель нашей статьи — определить характер и направления влияния цифровых технологий на мышление и внимание студентов, а также обозначить психолого-педагогические меры по гармонизации этого процесса.

Трансформация мышления в цифровую эпоху проявляется в том, что цифровые технологии формируют *клиповое мышление* — особый тип когнитивной активности, отличающийся фрагментарностью, быстрым

переключением внимания, снижением глубины анализа и доминированием визуальных образов над словесно-логическим мышлением. Положительным аспектом является развитие оперативности, многозадачности и способности к быстрому поиску данных. Однако снижается глубина анализа, критичность и способность к логическому рассуждению. Цифровая среда изменяет не только формы восприятия, но и *структуру внимания*. Современные исследования (Гоулман, 2020) показывают, что у студентов наблюдается сокращение времени концентрации внимания с 12–15 секунд до 5–8 секунд, что связано с постоянными отвлечениями на уведомления, сообщения и смену визуальных стимулов. Переизбыток цифровой информации приводит к когнитивной усталости, поверхностному усвоению знаний и ослаблению аналитических способностей. Возникает феномен *информационного стресса,* выражающийся в ощущении перегруженности, тревожности и утраты мотивации. Тем не менее, цифровая среда при правильной организации обучения способна стать мощным инструментом развития познавательной активности — при условии формирования *метапознавательных стратегий* (умений осознанно управлять вниманием, памятью и мышлением).

Длительное взаимодействие с цифровыми устройствами приводит к *снижению концентрации внимания и повышению отвлекаемости*. У студентов формируется привычка к постоянному переключению между задачами, что ухудшает способность к длительному сосредоточению.

Переизбыток цифровой информации вызывает *когнитивную усталость,* стресс и поверхностное усвоение знаний. Это приводит к ослаблению аналитического мышления, ухудшению памяти и снижению академической мотивации. Одновременно формируется зависимость от постоянных стимулов — уведомлений, видеоконтента и социальных сетей, что подменяет внутреннюю мотивацию внешними раздражителями.

Для сохранения когнитивного здоровья студентов необходима психолого-педагогическая профилактика, включающая формирование навыков *цифровой гигиены* и развитие *метапознания* — осознанного управления вниманием, памятью и мышлением в условиях информационной перегрузки. А именно:

- обучение цифровой гигиене и навыкам саморегуляции;
- использование техник осознанного внимания (mindfulness);
- чередование онлайн- и офлайн-форм учебной деятельности;
- развитие навыков критического мышления и анализа информации.

Формирование у студентов *метапознавательных умений* — осознания собственных мыслительных процессов — помогает эффективно использовать цифровые ресурсы без ущерба для глубины восприятия.

Таким образом, цифровые технологии оказывают двойственное влияние на мышление и внимание студентов:

с одной стороны, они способствуют развитию оперативности, адаптивности и визуального восприятия;

с другой — ведут к поверхностности мышления, снижению концентрации и когнитивной перегрузке.

Психологическая задача современного образования — выработать баланс между технологическими возможностями и когнитивными ограничениями человека, обеспечивая формирование *осознанного и устойчивого мышления в цифровую эпоху.*

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Психология современного образования: вызовы цифровой эпохи. — М.: Просвещение, 2021.
2. Гоулман Д. Фокус. О внимании, рассеянности и успехе в жизни. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
3. Нарзикулова Ф.Б. Использование цифровых технологий в создании психолого-педагогических условий формирования здорового образа жизни. //BIO Web Conf., 120 (2024) 01045. DOI: doi.org/10.1051/bioconf/202412001045