

**Горбатова Полина Александровна**

студентка

**Горбатова Софья Александровна**

студентка

**Новоселова Анна Константиновна**

студентка

*Научный руководитель*

**Романова Елена Владимировна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ВЛИЯНИЕ СМАРТФОНОВ НА КОГНИТИВНУЮ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** статья посвящена вопросу влияния смартфонов на когнитивную сферу студенчества – память и внимание. Описаны четыре механизма этого влияния: фрагментация внимания, цифровая амнезия, медиамногозадачность и поведенческая зависимость. Эмпирическая часть построена на данных анкетирования 41 студента, в ходе которого зафиксировано противоречие между тем, как опрошенные оценивают своё взаимодействие со смартфоном, и тем, что происходит в реальности. Авторами статьи предложены практические шаги, способные ослабить влияние гаджетов на учебную деятельность студентов.*

***Ключевые слова:** смартфон, когнитивная память, фрагментация внимания, цифровая амнезия, эффект Google, студенты, цифровая зависимость.*

Смартфон давно перестал быть только средством связи. Для студента это рабочий инструмент, источник информации, способ общения и одновременно постое-

янный отвлекающий фактор. Время, которое молодёжь проводит у экрана, по разным оценкам превышает семь часов в день. Большая часть этого времени приходится на социальные сети и видеоконтент.

Возникает закономерный вопрос: что происходит с памятью и вниманием человека, который почти не расстаётся с телефоном? Для студентов эта тема стоит особенно остро. Возраст 18–25 лет – период, когда высшие психические функции ещё активно развиваются [2].

Цель статьи – изучить, как именно смартфон влияет на когнитивную память и внимание студентов, и подкрепить теоретические положения эмпирическими данными.

Внимание в отечественной психологии понимается как направленность и сосредоточенность психической деятельности на определённом объекте при одновременном отвлечении от других [2]. Память включает запечатление, сохранение, воспроизведение и узнавание того, что человек пережил или усвоил. Когнитивная память при этом отвечает не только за факты: она удерживает принципы, закономерности, обобщения – всё, из чего складывается индивидуальный опыт.

Воздействие смартфона на эти когнитивные процессы идёт по нескольким линиям.

Первая – фрагментация внимания. Уведомления, привычка проверять экран, желание ответить «прямо сейчас» разбивают учебную работу на короткие отрезки. После каждого прерывания требуется усилие, чтобы вернуться к задаче, и каждое возвращение даётся всё тяжелее. А. Уорд с коллегами обнаружили любопытный эффект: даже выключенный смартфон, лежащий рядом, забирает у пользователя часть когнитивной способности [7]. Само его присутствие уже занимает ресурс.

Вторая линия – цифровая амнезия, или эффект Google. Эксперименты Б. Спарроу показали: человек хуже запоминает информацию, если уверен, что в любой момент найдёт её в сети [6]. Запоминается не сам факт, а путь к нему – ссылка, папка, поисковый запрос. М. Шпитцер описал это как «цифровое слабоумие»: естественная память постепенно ослабевает оттого, что её работу регулярно делегируют устройству [5].

Третья – медианногозадачность. Учиться, одновременно листая ленту или включив фоновое видео, кажется удобным. На деле рабочая память делится между двумя потоками, глубина обработки падает, а воспроизводить выученное становится сложнее [1].

Четвёртая линия – поведенческая. Здесь возникают признаки зависимости: навязчивая проверка экрана, тревога без уведомлений, фантомная вибрация (ощущение сигнала, которого не было) [4]. Особенности цифровой социализации молодёжи и сопутствующие риски подробно разобраны в работах Г. У. Солдатовой и её коллег [3].

Для проверки этих положений было проведено анкетирование среди студентов. Анкета включала десять закрытых вопросов и охватывала три блока: устойчивость внимания, продуктивность памяти, признаки цифровой зависимости. Данные собирались через электронную форму, в опросе приняли участие 41 человек. По части вопросов допускался выбор более одного варианта ответа. Сводные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение ответов студентов на вопросы анкеты (n = 41)

№	Содержание вопроса	Вариант А, %	Вариант В, %
1	Присутствие смартфона на столе мешает сосредоточиться	не согласен – 65,9	согласен – 34,1
2	Бессознательное обращение к соцсетям при наличии учебной цели	редко – 48,8	постоянно – 56,1
3	Прерывания во время выполнения домашнего задания (30–45 мин)	один раз – 34,1	каждые 10–15 мин – 65,9
4	Готовность не запоминать информацию (найду в сети)	не согласен – 58,5	согласен – 46,3
5	Фотографирование вместо запоминания	иногда – 58,5	всегда – 41,5
6	Забывание прочитанного после push-уведомления	возвращаюсь легко – 78,0	постоянно – 24,4
7	Тревога при отсутствии уведомлений в течение 30 минут	нет – 70,7	да – 29,3
8	Фантомная вибрация	не было – 58,5	несколько раз в день – 43,9

№	Содержание вопроса	Вариант А, %	Вариант В, %
9	Время восстановления концентрации после ответа на сообщение	мгновенно – 75,6	более 5 мин – 24,4
10	Запоминание под фоновое видео хуже, чем в тишине	не согласен – 48,8	согласен – 51,2

Картина по блоку внимания получилась показательной. 65,9% опрошенных отвлекаются на телефон каждые 10–15 минут при работе над домашним заданием продолжительностью 30–45 минут. То есть непрерывной учебной деятельности у большинства студентов фактически нет. Это согласуется с выводами А. Уорда о когнитивной потере при регулярном взаимодействии со смартфоном [7].

Ещё один поведенческий маркер – автоматическое обращение к телефону. 56,1% участников опроса признают, что бессознательно разблокируют экран и листают ленту, хотя брали смартфон с конкретной учебной задачей. Привычка работает быстрее намерения.

Любопытное расхождение даёт первый вопрос: 65,9% не считают, что смартфон на столе мешает им сосредоточиться, и только 34,1% признают такое влияние. Если сопоставить эти цифры с реальной частотой прерываний, противоречие становится очевидным. Студенты не видят связи между собственным поведением и потерями концентрации.

В блоке памяти отчётливо проявилось замещение когнитивных функций цифровыми. 46,3% согласны с тем, что точные даты, имена и формулы можно не запоминать, поскольку их легко найти в интернете. 41,5% вместо запоминания учебной информации сразу делают её фотографию. По сути это и есть когнитивная разгрузка, описанная Б. Спарроу: запоминается путь, а не содержание [6].

51,2% признают, что под фоновое видео из социальных сетей запоминают значительно меньше, чем в тишине. 24,4% указали, что после ответа на сообщение возвращение к прежнему уровню концентрации занимает у них больше пяти минут. Цена одного отвлечения оказывается выше, чем кажется.

В блоке зависимости 43,9% сообщили о фантомной вибрации, возникающей по несколько раз в день. Этот симптом считается маркером сверхвовлечённости в

коммуникацию через мобильные устройства [4]. 29,3% испытывают тревогу или дискомфорт, если в течение получаса нет уведомлений.

Если посмотреть на данные в целом, видно два уровня влияния: поведенческий и оценочный. На поведенческом всё подтверждается. Студенты часто прерываются, автоматически открывают соцсети, заменяют запоминание фотофиксацией, признают свою непродуктивность при работе с фоновым видео. На уровне самооценки картина другая. Большинство отрицает, что смартфон им мешает.

Разрыв между этими двумя уровнями – самое любопытное в полученных результатах. Он указывает на низкую метакогнитивную осведомлённость: студент замечает отдельные эпизоды отвлечения, но не видит их совокупного эффекта. Каждое прерывание само по себе кажется коротким и безобидным. Кумулятивный итог – снижение продуктивности и ухудшение долговременной памяти – остаётся за пределами осознания.

Полученная картина согласуется с выводами зарубежных исследований [6; 7]: смартфон работает не только как инструмент, но и как когнитивный отвлекающий фактор. Достаточно его присутствия рядом.

Влияние смартфона на когнитивную сферу студентов идёт сразу по нескольким направлениям: фрагментация внимания, ослабление естественной памяти за счёт цифровой разгрузки, разделение ресурсов при многозадачности, формирование поведенческой зависимости. Эмпирические данные показывают, что эти механизмы распространены в студенческой среде широко: больше 2/3 опрошенных демонстрируют поведенческие признаки фрагментации внимания, около половины – проявления цифровой амнезии, примерно треть – признаки зависимости.

При этом сами студенты склонны недооценивать происходящее. Поведенческие индикаторы расходятся с самооценкой, и это отдельная проблема. Без осознания механизма любые предложенные рекомендации не работают.

Для того, чтобы помочь снизить влияние гаджета на учебную деятельность необходимо: 1) самостоятельную работу разделить на блоки по 25–45 минут, на

время которых смартфон убирается из зоны видимости; 2) не учебные уведомления стоит отключать на период занятий; 3) привычку фотографировать материал имеет смысл постепенно заменять активным запоминанием.

Таким образом, необходимо проведение просветительской, разъяснительной работы со студентами, в ходе которой они должны осознавать, как именно работают цифровая амнезия и фрагментация внимания, в противном случае любые наложенные ограничения в использовании гаджетов они будут воспринимать как произвольные.

### *Список литературы*

1. Войскунский А.Е. Психология и Интернет / А.Е. Войскунский. – М.: Акрополь, 2010. – 439 с. EDN QYBLKR
2. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с.
3. Солдатова Г.У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность: монография / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова, Т.А. Нестик. – М.: Смысл, 2017. – 375 с. EDN XUPTRZ
4. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г.В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2006. – 367 с. EDN ZTYKOR
5. Шпитцер М. Антимозг: цифровые технологии и мозг / М. Шпитцер. – М.: АСТ, 2014. – 288 с.
6. Sparrow B. Google effects on memory: cognitive consequences of having information at our fingertips // Science. 2011. Vol. 333. No. 6043. Pp. 776–778.
7. Ward A.F. Brain drain: the mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity // Journal of the Association for Consumer Research. – 2017. – Vol. 2. No. 2. Pp. 140–154.