

Sztuka utrzymania uwagi studenta podczas zajęć on-line

Kilka miesięcy temu wszyscy zostaliśmy postawieni w zupełnie nowej rzeczywistości edukacyjnej, która skierowała nauczycieli i studentów na nowe formy kontaktu. Wzmianki o kształceniu na odległość (korespondencyjnym) pojawiły się już w 1728r. w Stanach Zjednoczonych, w 1840 r. w Anglii i w 1856r. w Berlinie¹. Natomiast E-learning, który zakłada wspomaganie procesu dydaktycznego za pomocą technologii informatycznej (komputerów, smartfonów, tabletów i Internetu) ma o wiele krótszą historię.

Nauka on-line ma swoje mocne, jak i słabe strony. W opinii studentów **plusy** to między innymi samoorganizacja i elastyczność godzin pracy (42%), możliwość pozostania w domu (45%) i łatwiejszy dostęp do notatek i materiałów naukowych (12%).

Minusy takiej formy kształcenia, wskazane przez studentów, to przede wszystkim: utrudniony kontakt z prowadzącym (49%), słaby poziom organizacji zajęć (43%), zwiększona ilość zadań i materiałów do opracowania oraz większy czas poświęcony na naukę w porównaniu do zwykłej edukacji (32%)².

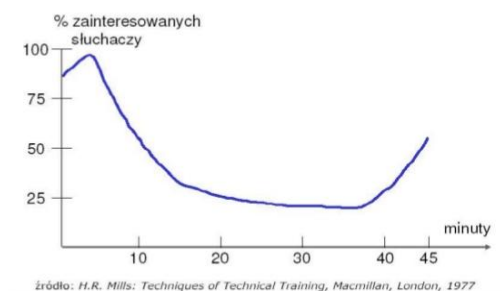
Jako wady wymienia się także **poczucie osamotnienia**, brak dostatecznej **motywacji**, brak umiejętności **organizacji pracy** ze strony studentów oraz **odformalizowanie kształcenia**.

Jak zatem w tej sytuacji realizować zajęcia z wysoką efektywnością?

Aktywne uczestnictwo i przyswajanie wiedzy wymaga **koncentracji uwagi**. Na zajęciach stacjonarnych możliwość obserwacji reakcji studentów pozwalała na odpowiednie moderowanie sytuacji i reagowanie na sygnały spadku koncentracji uwagi.

Dla słuchaczy uczestnictwo w wykładach było treningiem uważności i umiejętności rejestrowania przekazu, co wymagało utrzymywania uwagi na ściśle określonych zagadnieniach, zadaniach czy sytuacji. W toku nauki zdalnej jest to zadanie szczególnie trudne, tym bardziej, że koncentracja uwagi podlega pewnym zakłóceniom i cechuje ją zmienna intensywność w czasie.

Krzywa uwagi



Rys. 1. Krzywa koncentracji uwagi

Źródło: <https://akademiaface.com/regula-kiss-wystapienia-publiczne/>

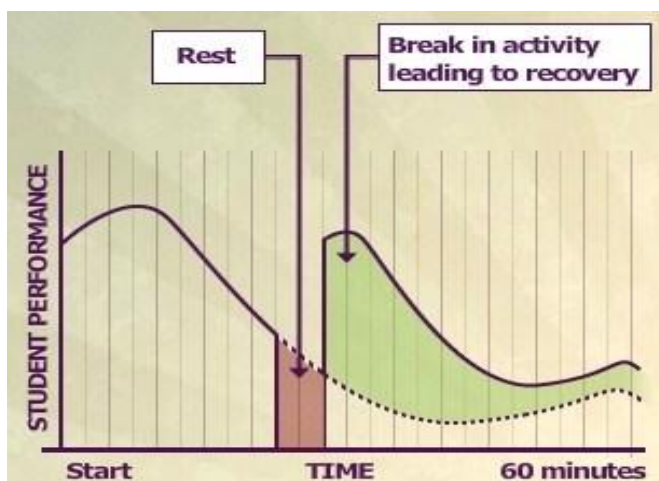
¹ D. Korzan, *Ewolucja kształcenia zdalnego*, s. 8 <http://www.korzan.edu.pl/pdf/zdalne.pdf> [07.01.2021]

² <https://ujot.fm/zdalne-nauczanie-w-czasie-pandemii-sukces-porazka-trudno-powiedziec/> [05.01.2021]

Cyfrowych tubylców charakteryzuje niewielki czas koncentracji uwagi i dlatego umiejętność wzbudzenia i utrzymania skupienia ich uwagi jest nie do przecenienia.

Na sali wykładowej, żeby przełamać monotonię, można odpowiednio zareagować, opowiedzieć anegdotę, przytoczyć interesujący przykład. Jednak w toku zajęć on-line wycucie momentu spadku uważności słuchaczy jest trudne. W planowaniu zajęć warto zatem wziąć pod uwagę, że po około 12-15 minutach zainteresowanie słuchaczy słabnie i pojawiają się wyraźne sygnały dekoncentracji lub znudzenia.

W takiej sytuacji umiejętne zastosowanie krótkiej przerwy, zmiana rytmu przekazu lub wprowadzenie modyfikacji, pozwala wzbudzić zainteresowanie słuchaczy. Zainteresowanie bowiem uruchamia uwagę i rozbudza emocje, co wraz z motywacją jest predyktorem efektywności przyswajania wiedzy.



Rys. 2. Rola przerw w aspekcie uwagi podczas uczenia się

Źródło <https://www.quora.com/How-do-I-give-my-full-attention-while-studying>

Koncentracja uwagi ma także związek z **Efektem „początku” i „końca”**, który odpowiada za fenomen lepszego zapamiętywania informacji podawanych na początku i na końcu okresu przeznaczonego na uczenie się. Największe trudności mamy z odtworzeniem informacji „środkowych”, dlatego ważne są przerwy w przekazie treści. Można wykorzystać przykładowo zadanie pytania studentom, co automatycznie przełamuje schemat aktywności i pobudza do uważności.

„Żeby słyszeć, wystarczy mieć otwarte uszy, ale żeby słuchać, trzeba mieć otwarty umysł”³

Kolejny czynnik, który może mieć niekorzystny wpływ na koncentrację uwagi na ściśle określonym materiale, to różnica między szybkością **wypowiadania i przetwarzania słów**. Przeciętnie mówimy w tempie 120–150 słów na minutę, podczas gdy osoby szybko mówiące są w stanie wypowiadać ponad 220 słów na minutę⁴. Z kolei nasz mózg przetwarza około 500 słów na minutę. Dlatego, aby „zagospodarować” tę różnicę, studenci często angażują się w różne aktywności, czasami bardzo odległe od treści zajęć.

³ H. Mruk (red.), *Komunikowanie się w marketingu*. Warszawa 2004, str. 249

⁴ T. Zyss, A. Zięba, *Tempo mówienia. Kilka uwag z psychiatrycznego punktu widzenia*. Neurolingwistyka praktyczna 2015,1, s.18.

Jak utrzymać zainteresowanie i koncentrację uwagi słuchaczy

- Dla utrzymania zainteresowania zdalnym przekazem duże znaczenie ma **dynamika** zajęć. Monotonia jest jednoznaczna w „wyłączeniu” uwagi⁵.
- Niezmiernie ważny jest „**mocny początek**”, co można osiągnąć poprzez elementy zaskakujące, nieoczekiwane, zabawne i niekoniecznie bezpośrednio związane z tematem zajęć.
- Żeby zwiększyć zaangażowanie uczących się, prowadzący zwykle starają się uatrakcyjnić swoje zajęcia. Nauka na odległość nie musi oznaczać końca spontaniczności. Wypowiedziany żart, chwila luźnej rozmowy w pierwszych minutach zajęć to element budowania relacji⁶.
Uczestnicy zajęć online uważają, że „*profesor siedzący w swoim ogrodzie lub kuchni i wyjaśniający studentom internetowym tajniki ściśle teoretycznych zagadnień bardziej stymuluje ich do nauki niż „gadająca głowa”, pojawiająca się w okienku na ekranie monitora i objaśniająca zagadnienia widoczne obok niego na slajdach*”⁷.
- Klasyczny wykład jest formą monologu, angażującego czynnie głównie osobę wykładającą, a jego skuteczność w dużej mierze zależy od logicznej struktury przekazu. „*Jeżeli doda się do tego kilka elementów wzbogacających treść (...), można nie tylko zainteresować słuchaczy, ale też sprawić, że zapamiętają przekazywane treści. Wykład jest ciekawy, a jego treść **zapada w pamięć**, gdy jego tezy są unaocznione. To unaocznienie oznacza uruchomienie jak największej liczby bodźców, które będą kojarzone z przekazywaną treścią. Warto więc angażować podczas wykładu nie tylko zdolność słuchaczy do logicznego myślenia, ale również zaprzęgać do działania ich emocje, wyobraźnię i tyle zmysłów, ile jest to możliwe*”⁸.
- Nie do przecenienia są **informacje zwrotne**. Kiedy materiał przekracza psychiczne lub emocjonalne granice, możemy usłyszeć westchnienia frustracji, lub zauważyć uniesioną brew sygnalizującą zmieszanie (przy włączonych kamerach)⁹.

Znaczenie relacji i emocji w procesie kształcenia na odległość

Na zajęciach studenci i nauczyciel tworzą wspólnotę ze specyficznym klimatem pozwalającym współpracować, dyskutować, pytać i szukać rozwiązań. Wraz w wprowadzeniem nauki zdalnej nauczyciele stracili dostęp do niektórych narzędzi budujących relacje, w tym mowy ciała, mimiki twarzy i właściwości głosu, które stanowią podstawę **komunikacji niewerbalnej**.

Najważniejszym jej elementem jest **kontakt wzrokowy**.

⁵ W zależności czy są to warsztaty, ćwiczenia, laboratorium czy wykład (konwencjonalny, monograficzny, konwersatoryjny, problemowy), nauczyciel może zastosować różne techniki dynamizowania przebiegu zajęć.

⁶ D. Hashem, *Building Student Relationships Online*, <https://ncte.org/blog/2020/07/building-student-relationships-online/> [02.01.2021].

⁷ I. Mokwa-Tarnowska, *Zwiększenie koncentracji studentów na zajęciach tradycyjnych przy pomocy narzędzi internetowych*. Zeszyty Naukowe Wydziału Elektrotechniki i Automatyki Politechniki Gdańskiej 2016.Nr 48, s. 68

⁸ Ibidem, s. 68

⁹ D. Hashem, *Building Student Relationships Online*, <https://ncte.org/blog/2020/07/building-student-relationships-online/> [02.01.2021].

Widzenie i słyszenie siebie nawzajem przypomina nam, że jesteśmy grupą osób pracujących razem. Problemy, które się pojawiają w tym zakresie to przede wszystkim wyłączenie kamer, co pozwala stwarzać pozory uczestnictwa studentów w zajęciach. Jak zauważa Rafał Cekiera „dla wykładowcy to sytuacja przypominająca prowadzenie zajęć ze studentami siedzącymi do niego tyłem na sali wykładowej. Nie widzimy ich twarze, chociaż wiemy, że są i nas słyszą”.¹⁰ Jak pokazują badania, w toku zajęć studenci potrafią jednocześnie zajmować się tysiącem innych rzeczy, co sprawia, że „studiowanie on-line to królestwo multitaskingu, (...) a dla wykładowców przebijanie się przez te aktywności staje się prawdziwym wyzwaniem”¹¹.

Nauka, zarówno zdalna jak i realizowana tradycyjnie, musi łączyć się z okazywaniem i wywoływaniem określonych, **pozytywnych emocji**¹². „To zadanie wydaje się niezwykle proste w sytuacji bezpośredniego kontaktu, jednak w Internecie, gdy przychodzi nam zapisać swoje emocje, stajemy przed nie lada problemem”¹³. Na platformie jesteśmy pozbawieni ważnych elementów komunikacji niewerbalnej, co utrudnia relacje i wpływa na poziom motywacji, która jest głównym elementem decydującym o efektywności działania.

W tradycyjnie prowadzonych zajęciach uczestniczy cała grupa, co może dodatkowo wpływać na motywację studentów, podobnie jak bezpośredni kontakt z wykładowcą. Natomiast gdy kontakt jest tylko poprzez ekran komputera, możliwości motywowania słuchaczy są ograniczone, co niejako wymusza stosowanie innych strategii motywowania. Wraz ze wzrostem aktywności w przestrzeni medialnej i przeniesienie do niej większości lub wszystkich zajęć wzrosła **rola nauczyciela akademickiego**, „który staje się organizatorem środowiska uczenia, tutorem, mediatorem, facylitatorem, diagnostą, ekspertem, coachem”¹⁴. Nauczyciel akademicki nie tylko przekazuje wiedzę, ale pełni też wiele innych ważnych ról.



Rys. 3. Role nauczyciela w procesie kształcenia zdalnego

źródło: Wedeł-Domaradzka A., Raczyńska A., *Jak skutecznie prowadzić zajęcia na platformie edukacyjnej?* s. 28

¹⁰ <https://student.dziennik.pl/artykuly/7841272,jak-wygladaja-studia-epidemia-koronawirusa-dr-rafal-cekiera-wywiad.html> [03.01.2021].

¹¹ Ibidem.

¹² <https://www.albert.io/blog/building-relationships-teaching-remotely/> [05.01.2021]

¹³ A. Wedeł-Domaradzka, A. Raczyńska, *Jak skutecznie prowadzić zajęcia na platformie edukacyjnej?* Warszawa 2013, s. 26.

¹⁴ E. Filipiak, *Rozwijanie zdolności uczenia się. Z Wygotskim i Brunerem w tle*, Sopot 2012, s.81–91. za: Kowalik A.

Nauczyciel akademicki nie tylko jest dydaktykiem, który musi **odpowiednio przygotować materiały dydaktyczne**, bo „ważna w przenoszeniu zajęć stacjonarnych do przestrzeni wirtualnej jest także refleksja nad sposobem prezentacji materiałów dydaktycznych, planowaniem aktywności studentów oraz nad interakcjami między uczestnikami procesu dydaktycznego”¹⁵.

Jego zadaniem jest również **aktywacja i utrzymywanie koncentracji uwagi** słuchaczy oraz wspieranie procesów motywacyjnych. Należy też pamiętać, że efektywność procesu uczenia się zależy także od dominacji pozytywnych emocji, bo to one wywołują **dobre nastawienie**. „W procesie edukacji emocje stanowią filtr, który decyduje o tym, jakie informacje zostaną przyjęte i przechowane w pamięci. Emocji nie da się oddzielić od poznania i uczenia się, to od uczuć bowiem zależy, w jaki sposób informacje są interpretowane i przechowywane”¹⁶.

Podsumowanie

W tytule tego opracowania użyte zostało sformułowanie **sztuka**, prowadzenie zajęć on-line z pełną efektywnością procesu kształcenia to zarówno kompetencja w przekazywaniu wiedzy, ale też profesjonalizm, talent, kunszt, mistrzostwo itp.

W obecnej sytuacji ogromnego znaczenia nabiera nie tylko sztuka zaprojektowania struktury kursu i sposób realizacji zajęć, ale i umiejętność bycia w relacji z grupą na płaszczyźnie wirtualnej, aktywizacja, wzbudzanie zainteresowania i motywowanie studentów. Wszystkie te działania mają na celu osiągnięcie **efektów uczenia się** i wymagają wysiłku obu stron procesu edukacyjnego.

Opracowanie - dr Irena Sorokosz

¹⁵ Kowalik A., *Edukacja zdalna forma kształcenia ukierunkowanego na studenta*, Pedagogika Szkoły Wyższej, 2013, 2 s.93-109.

¹⁶ Grzegorzewska I., *Emocje w procesie uczenia się i nauczania*. Terazniejszość - Człowiek - Edukacja : kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej 2012, 1 , s. 39-48