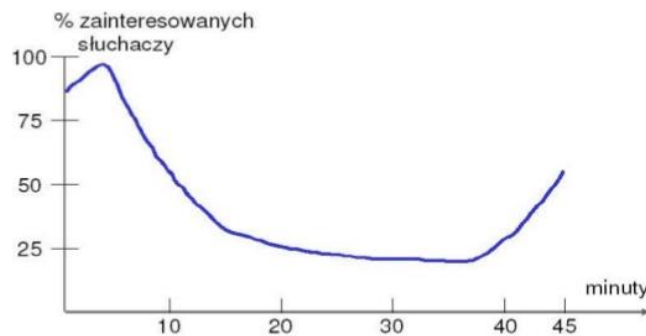


KONCENTRACJA UWAGI I „SYNDROM STUDENTA”

Koncentracja to umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach. Skierowanie jej na określoną myśl, przedmiot, zagadnienie, sytuację i utrzymywanie jej w czasie jest kluczem do skutecznego uczenia się. Ale utrzymanie jej podlega pewnym zakłóceniom i cechuje go zmienna intensywność w czasie.

Krzywa uwagi



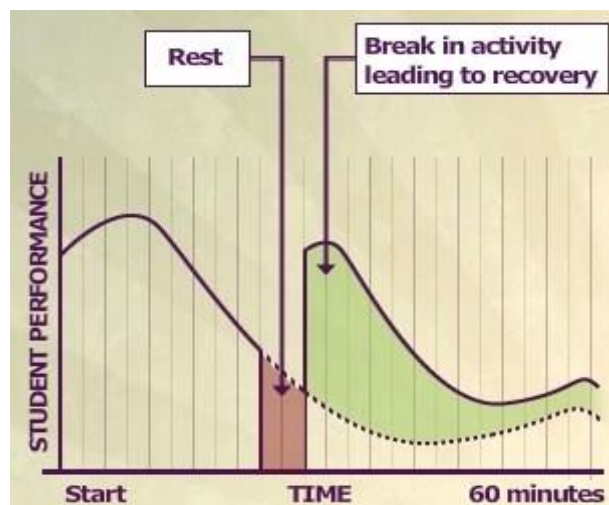
źródło: H.R. Mills: *Techniques of Technical Training*, Macmillan, London, 1977

27

Rys. 1. Krzywa koncentracji uwagi

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

Efektywna nauka wymaga koncentracji uwagi i odpowiedniego nastawienia, bo trudno skupić się na danym zagadnieniu, jeśli nie ma chęci do nauki. Dzięki koncentracji uwagi możliwe jest dotarcie informacji do pamięci długotrwałej. Jednak, jak wynika z badań, już po 30-45 minutach uwaga gwałtownie spada i dalsza nauka staje się mniej efektywna. Dlatego tak ważne są **krótkie przerwy** w toku uczenia się.



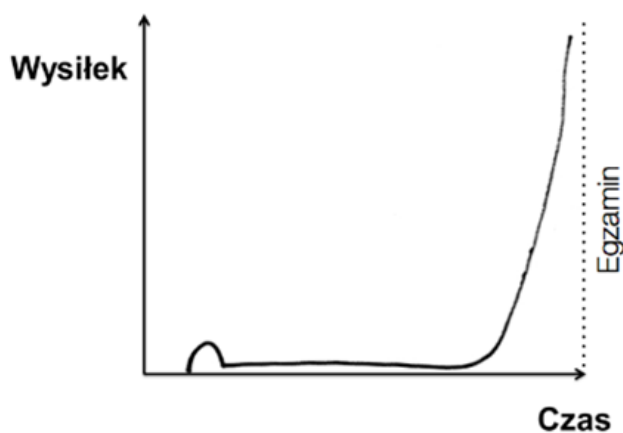
Rys. 2. Rola przerw w aspekcie uwagi podczas uczenia się

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

Utrzymanie koncentracji uwagi pozwalają między innymi:

- *Zainteresowanie - uruchamia uwagę i rozbudza emocje.*
- *Czujność - stan spokojnego, zdystansowanego ożywienia.*
- *Satysfakcja - to co przyjemne powoduje wzrost uwagi.*
- *Motywacja - perspektywa osiągnięcia celu.*
- *Osobowość - otwartość i optymizm sprzyjają uważaniu.*
- *Otoczenie - przyjazne wzmacnia uwagę i pozwala na skupienie*

NIE zostawiaj nauki do egzaminu na ostatnią chwilę. Jednym z praw czasu jest tak zwany „**syndrom studenta**” (prokrastynacja), który dotyczy osób mających trudności z zabraniem się do pracy i nieustannie odkładają wykonanie jakiegoś zadania „na jutro”.



Rys. 2. Syndrom studenta w aspekcie czasu nauki i wysiłku

<https://jacekbranas.pl/teoria-ograniczen-2/ccpm/szczuple-zarzadzanie-projektami/>

Syndrom studenta, czyli **prokrastynacja** – w dosłownym znaczeniu „*odkładanie na jutro*” to skłonność do zaangażowania się w zadanie do wykonania dopiero wtedy, gdy nadchodzi ostateczny termin jego ukończenia. Uczenie się w obliczu zbliżającego się egzaminu, często w ostatnią noc przed sesją jest nieefektywne, a ponadto powoduje stres i poczucie presji czasu. Stres to hamulec uczenia się, a napięcie związane z presją czasu lub z uczeniem się w niekomfortowych warunkach nie pomaga w zapamiętywaniu. I tak błędne koło niepowodzeń zostaje uruchomione.

Można poradzić sobie z **prokrastynacją** poprzez:

- Określenie celu, który jest ważny i wymówek towarzyszących jego realizacji.
- Rozpoznanie i zrozumienie swoich leków.
- Koncentrację na tym, aby rozpocząć, nie myśleć o efekcie końcowym.
- Tworzenie listy zadań do wykonania oraz dzielenie zadania na mniejsze.