

БАГАТОЗАДАЧНІСТЬ І СИНДРОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ У ВИЩІЙ ОСВІТІ



На сайті Times Higher Education опублікована стаття Адріана Дж.

Волбенка «Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю у вищій освіті: цифрове навчання погіршує ситуацію?». У ній автор наголошує: стрес багатозадачності та постійне перемикавання різних додатків, переходи з однієї платформи на іншу, безліч використовуваних цифрових ресурсів, які неминуче присутні у сучасному університеті, можуть дуже швидко призвести до перевантаження. Синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДВГ) відомий давно, але останнім часом з'явилось дуже багато публікацій про значне збільшення кількості людей, які мають відповідний діагноз або проходять профільне лікування. Кількість рецептів на ліки від СДВГ лише за останні 2 роки збільшилась на 10%. Особливо гостро ця проблема зачіпає молодь. Поряд з генетичними причинами медики називають такі чинники, як режим харчування та спосіб життя (інтернет- та ігрові уподобання, соцмережі, цифровізація, використання технологій ШІ). Сучасні студенти мають у своєму розпорядженні безліч різноманітних інструментів (лише для вирішення задач підвищення продуктивності існує понад 130

різноманітних додатків). Як не стресувати, не розпорошувати увагу, знайти баланс між цілями, засобами та ресурсами? Для цього пропонується обмежити кількість використовуваних платформ і технологій (допоможе зменшити когнітивне навантаження та уникнути його фрагментарності); не ускладнювати програму та не пов'язувати її проходження із задіянням багатьох різних гаджетів; уповільнити темп – замість швидкої дії з дофаміновим сплеском краще давати спокійні завдання з рівномірним розподілом уваги. Треба пам'ятати, що «мислення – це рух, обмежений мозком» і як м'язи, мозок потребує постійних вправ для того, щоб рости й розвиватися.

Детальніше: <https://is.gd/W9MjBs>, <https://is.gd/m1xvrK>

Фото: pixabay.com

#НРАТ_Усі_новини #НРАТ_Освіт'янам_новини

2023-07-31

Інформація з офіційного вебпорталу Національного репозитарію академічних текстів