



דרכי התמודדות עם עומס קוגניטיבי

3 דרכי התמודדות

ד"ר לי-נוי גרין
ראשת תחום קידום למידה

אפילו למוחות החדים ביותר יש יכולת מוגבלת לקלוט ולעבד מידע חדש בתוך מסגרת זמן נתונה. עומס קוגניטיבי כבד יכול לגרום לנו להגיע לקצה גבול היכולת שלנו ובכך להיכשל או להצליח פחות במשימות הלימודיות שלנו.

עומס קוגניטיבי יכול להיווצר אצלנו בשלושה מימדים:

1

עומס מנטלי

העומס הנוצר על ידי דרישות המשימה ודרישות הסביבה שבה מתבצעת המשימה, כמו מורכבות המשימה, שימוש במולטימדיה ולחץ זמן.

2

מאמץ מנטלי

מתייחס לכמות המאמץ המושקעת על ידי הלומד בביצוע משימה מסוימת ולכן אספקט זה בעצם מייצג את העומס הקוגניטיבי של הלומד.

3

עומס קוגניטיבי

האינטנסיביות של המאמץ המושקע בביצוע משימה מסוימת על ידי הלומד.

ישנן מספר דרכים ספציפיות להתמודד עם עומס קוגניטיבי:

1

לשאול שאלות

עומס קוגניטיבי מתרחש לעתים קרובות כאשר מרצה או שותף לעבודה מניחים שיש לך מידע קודם שאין לך באמת. על מנת להתעדכן, יש לבקש מהמרצה או מאדם אחר להסביר ולספק יותר הקשר ומידע.

2

להסיר הסחות דעת אישיות:

גירויים מטלפונים, מסכי מחשב ומכשירים אישיים אחרים יכולים למנוע ממך לרכז את האנרגיה המנטלית שלך במשימה אחת. אפשר להסיר הסחות דעת על ידי כיבוי מכשירים או הצבתם בחדר אחר. הביאו אותם בחזרה כפרס על השלמת משימה.

3

התמקדו במשימה אחת בכל פעם

עומס קוגניטיבי עלול להיגרם כאשר המחשבה שלכם גולשת לנושאים שאינם המשימה שלפניכם. נסו ליצור מסנן קשב על ידי התרכזות בנושא אחד בכל פעם. הכינו רשימות מטלות ורישומי לוח שנה שמקדישים פרק זמן מסוים למשימה מסוימת. הבטיחו לעצמכם שתתמקדו רק במשימה הבודדת הזו במהלך הזמן שהקצתם בצד (לקישור לחצו כאן).