این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .
www.asemankafinet.ir

# عنوان اقدام پژوهی :

# چگونه توانستم میزان تمرکز و دقت هنرجویان رشته نقشه کشی را افزایش دهم .

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**www.asemankafinet.ir**

## فهرست مطالب

چکیده ..... ۴

نکات کلیدی : ..... ۵

مقدمه ..... ۶

بیان مسـئله ..... ۷

تعریف تمرکز حواس : ..... ۹

ارائـه اطـلاعات (شـواهد ۱ ) ..... ۱۰

۱ - مشاهده ..... ۱۰

۲ – بررسی مواردی که باعث حواس پرتی هنرجویان می شد ..... ۱۱

۳- مصاحبه با والدین هنرجویان ..... ۱۲

۴ – مصاحبه با همکاران دیگر ..... ۱۲

منشاء حواس پرتی ..... ۱۵

۱-آمادگی برای مطالعه: ..... ۱۷

۲-داشتن علاقه به مطالعه: ..... ۱۸

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**www.asemankafinet.ir**

۳- تعیین زمان و مکان مطالعه: ..... ۱۹

۴- یادبگیر که بگویی «نه»: ..... ۲۱

۵- ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت: ..... ۲۱

۶- طرح سئوال: ..... ۲۲

۷- آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری: ..... ۲۳

تند خوانی : ..... ۲۳

عبارت خوانی : ..... ۲۳

خواندن اجمالی: ..... ۲۴

خواندن تجسسی: ..... ۲۴

۸- جدیت در مطالعه ..... ۲۵

۹- استفاده از راهنما: ..... ۲۵

۱۰- خط کشیدن زیر مطالب مهم: ..... ۲۵

۱۱- یاداشت برداری هنگام مطالعه: ..... ۲۶

تجزیه تحلیل داده ها ..... ۲۶

راه حـل هـای پیشـنهادی ..... ۲۶

اعتبار دادن به راه حل ها ..... ۲۷

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**www.asemankafinet.ir**

اجـرای راه حـل هـا ..... ۲۸

ارائه اطلاعات(شواهد ۲ ) ..... ۲۸

۱ – مشاهده ..... ۲۹

۲ – مصاحبه با والدین ..... ۳۰

نتیجه گیری : ..... ۳۰

پیشنهادا ت: ..... ۳۰

برخی راه‌های افزایش دقّت و تمرکز حواس در هنرجویان ..... ۳۰

منابع و ماخذ ..... ۳۲

www.asemankafinet.ir

## چکیده

دقت به معنی توجه غیرارادی از طریق حواس پنجگانه است. افرادی که دقت بالایی دارند معمولا حافظه بهتری هم دارند . دقت یک مهارت است و می توان مانند هر مهارت دیگری آن را تقویت کرد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**www.asemankafinet.ir**

تمرکز یعنی حفظ و نگهداری لذا بدون داشتن دقت و تمرکز حواس، یادگیری صورت نمی گیرد. تمرکز نسبی است یعنی تقریبا همه افراد تا حدودی از آن بهره مند هستند.وکسی نمی تواند ادعا کند کاملا بی دقت است ویا همیشه تمرکز حواس دارد.فراموش نکنیم که تمرکز کارایی حافظه را افزایش می دهد.

تمرکز باعث می شود بر افکار مزاحم مسلط شویم تمرکز حواس باعث تقویت اراده  هم می شود ، تمرکز و اراده رابطه ای مستقیم با یکدیگر دارند . افراد دقیق اراده خوبی هم دارند .

مشکل عدم تمرکز و دقت امروزه در دانش آموزان به وفور یاد می شود .و عوامل زیادی در آن دخیل هستند.

اینجانب ..... ، هنر آموز رشته نقشه کشی در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ ، در کلاسی تدریس داشتم که هنرجویانم با مشکل عدم تمرکز و دقت در یادگیری و انجام کارهای عملی مواجه بودند . بنابراین تصمیم گرفتم تا علت های این مشکل را پیدا کرده و با  رائه راه حل ها یی تمرکز و دقت انها را بالا ببرم .

**نکات کلیدی :**

۱ – تمرکز  -  دقت – علت های مشکل – راه حل های پیشنهادی

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
www.asemankafinet.ir

**مقدمه**

تمرکز در لغت یعنی تراکم ، فشردگی مجموعه، چکیده، تمرکز در اصطلاح یعنی حفظ و نگهداری توجه و تمرکز حواس، روی موضوعی معین، بدون تمرکز حواس، یادگیری مثمر ثمر نخواهد بود. بنابر این همه افراد توانایی تمرکز دارند و تمرکز نسبی است یعنی کسی نمی تواند ادعا کند کاملا حواس پرت است ویا همیشه تمرکز حواس دارد.تمرکز گاهی ساده است و گاهی مشکل. تمرکز در موضوع هایی که نیاز به تفکرو تجزیه و تحلیل دارند مشکل و تمرکز در موضوع هایی که جنبه ی تفریحی و سرگرمی دارند، بسیار آسان است.

یعنی عوامل حواس پرتی را به حد اقل رساندن... تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش می یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می کند. بیشتر افراد گمان می کنند که تمرکز یک امر ذاتی و تغییر آن ناممکن است، در حالی که تمرکز یک امر اکتسابی است و باید هر روز پرورش و جهت داده شود و هر کس با هوش عادی خود می تواند به آن دست یابد. پس برقراری تمرکز حواس به میزان کاهش عوامل حواس پرتی بستگی دارد. یعنی هر چه عوامل مزاحم و مخل تمرکز بیشتر باشند توانایی حفظ تمرکز حواس کمتر است و بر عکس. لذا حواس پرتی؛ یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرو رفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر.

رهایی از حواس پرتی و ایجاد تمرکز حواس در افراد مختلف، متفاوت است و به حالت درونی، تجربه ها مکان و موقعیت آن ها بستگی دارد. برخی از افراد اظهار می دارند که من آدم کاملا حواس پرتی هستم و برخی دیگر می گویند نمی توانم تمرکز حواسم را به روی کاری حفظ کنم. در حالی که این تفکر غلط است و هیچ کس نباید خود را فردی کاملا حواس پرت یا فاقد تمرکز حواس بداند بلکه بهتر است وقتی که تمرکز حواس

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
**www.asemankafinet.ir**

فردی دچار اختلال شد، بگوید در این لحظه و در محیط فعلی حواس پرتی من بیشتر و میزان تمرکزمن کمتر است. لذا حواس پرتی بیشتر علل درونی دارد و به طبیعت خود فرد، ویژگی ها، حالات روحی و روانی، و عادات فردی بستگی دارد.

بی شک حواس پرتی بیرونی آسانتر از عوامل حواس پرتی درونی بر طرف می شود . پس می توان بدون توجه به عوامل محیطی مانند: سرو صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و حتا داخل مترو، سرویس و هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد. اما نمی توان در حال گرسنگی و یا تشنگی شدید، نگرانی و ناراحتی و دگرگونی فکر و اندیشه با تمرکز مطالعه کرد و یا کار دیگری را با تمرکز انجام داد و مطالعات و یا تجربیات زیادی این موضوع را تائید کرده است که یک انسان می تواند در محل پر سرو صدا و نا آرامی با تمرکز و توجه کافی مطالعه کند.

**بیان مسـئله**

اینجانب..... هنر آموز رشته نقشه کشی  هنرستان..... هستم. هنرجویان رشته نقشه کشی من علی رغم هوش بالایشان وسرعت زیاد در یادگیری مطالب وپاسخ به سوالات به هنگام تدریس (فرایند یاددهی-یادگیری) و کارهای عملی نقشه کشی تمرکز لازم را نداشتند وبا کوچکترین عاملی دچار حواس پرتی شده وتمرکز خود را از دست می دادند. زمان تدریس مرتباً به ساعت کلاس که در بـالای تخـته قـرار داشت نگاه می کردند و سروصدای سالن وکلاس های مجاور حتی لوازم التحریر سایر هنرجویان حواس آن ها را پرت می کرد وتمرکز آنها را برهم می زد این موارد به تشخیص ما وبعضی از همکاران در روند یاددهی ویادگیری فراگیران اختلال ایجاد می کرد وباعث می شد که بازده کیفی وکمی کلاس کاهش یابد وانگیزه ی

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
**www.asemankafinet.ir**

هنرجویان برای حضور در کلاس کم شود. آنها به همین علت در هنگام کارهای عملی و کشیدن نقشه های ساختمانی نیز با حواس پرتی کار خود را به خوبی انجام نمی دادند .

وقتی بر طبق عادت همیشگی در طی درس و انتهای هر مبحث سوالاتی از دانش آموزان می پرسیدم ، آنها جواب هایی که می دادند که اکثرا بی ربط بود متوجه شدم که گویا در حین تدریس و مطرح کردن سوالات درست به مطالب گوش نسپرده اند حتی بعضی زمانی که نامشان را صدا می زدم تازه به خود می آمدند و قادر به پاسخگویی نبودند . در ادامه با دقت بیشتری کارم را ادامه دادم در حین تدریس آن ها را کاملا زیر نظر گرفتم اکثرا مثل کودکی که برای اولین بار برای مدتی نسبتا طولانی روی یک صندلی می نشیند مدام سر جای خود حرکت می کردند برخی نگاهشان مدام به اطراف بود مثل اینکه تنها جسمشان در کلاس حضور داشت و ذهنشان جای دیگری بود سعی کردم سوالاتم را از همان هنرجویان بپرسم تا حواسشان را بیشتر جمع کنند این روش هم تنها برای مدت کوتاهی مشکل را برطرف کرد و بعد از مدتی دوباره همه چیز به همان حالت قبل برگشت ، جلسات اول گمان می کردم این رفتارها به دلیل این است که به تازگی وارد رشته جدیدی شده اند و به مرور زمان این مسئله حل می شود ولی با گذشت روزها و ادامه این روند متوجه شدم که مشکلی در کار است. چندین بار نیز روش تدریس خود را تغییر دادم ولی باز هم تغییری ایجاد نشد. موضوع را در جلسه شورای هنر اموزان مطرح کردم ایشان نیز تجربه هایی مشابه تجربه من در داشتند .

این موضوع مشکلات زیادی برای من و همکارانم به وجود آورد.و من برای بررسی این مشکلات و رسیدن به یک راه حل مناسب سوالات زیادی در ذهنم مطرح شد، اینکه

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
www.asemankafinet.ir

چگونه می توانم دقت و توجه هنرجویانم را در کلاس افزایش دهم ؟

چگونه می توانم دقت و تمرکز هنر جویانم را در هنگام کارهای عملی نقشه کشی افزایش دهم ؟

بنابراین تصمیم گرفتم این مشکل را بررسی کرده و به حل آن بپردازم . بنابراین موضوع خود را با هدف « چگونه توانستم میزان تمرکز و دقت هنرجویان رشته نقشه کشی را افزایش دهم .» انتخاب کردم و با مشاهده,مصاحبه، مطالعه و مساعدت همکارانم بتوانم دلایل این عدم تمرکز حواس راشناسایی و به یاری خداوند گامی مطلوب در جهت تغییر این وضعیت بردارم.

**تعریف تمرکز حواس :**

تمرکز در لغت یعنی تراکم ، فشردگی مجموعه، چکیده، تمرکز در اصطلاح یعنی حفظ و نگهداری توجه. تمرکز حواس عنی عوامل حواس پرتی را به حد اقل رساندن...حواس پرتی؛ یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرو رفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر.

دکتر  مجید حورایی در کتاب مطالعه موفق با تمرکز می نویسد: تمرکزحواس یعنی توانایی کاهش عوامل حواس پرتی و سعی در ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری که به میل و اراده انتخاب شده است. و حواس پرتی چیزی نیست جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت.

تمرکز حواس استعداد ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع و کاری است که به میل و اراده انتخاب شده است و مانع شدن از این که این دقت و توجه به موضوعات دیگری متوجه شودمرکز، ملکه و استعدادی است که دقت ما را روی یک موضوع معین،بی آنکه افکار دیگری آن را به خود مشغول کند ، نگاه میدارد.به

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
**www.asemankafinet.ir**

دیگر سخن از میان همه تصویرها و فکرهایی که ممکن است در مغز ما رشد و نمو پیدا کند آنهایی را که به نفع موضوعهایی است که می خواهیم دنبال کنیم ،انتخاب کنیم و آنهایی که نسبت به آنها بیگانه اند را کنار بگذاریم .

تمرکز حالتی است که در آن از میان افکار و آراء مختلف شخص، یک فکر در مرکز قرار می گیرد و بقیهٔ افکار و آراء او نسبت به آن فکر، جنبهٔ پیرامونی دارند. بنا به تعریفی دیگر، تمرکز حواس یعنی توانایی ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری که به میل و ارادهٔ انتخاب شده است و مانع شدن از اینکه این دقت و توجه به سوی موضوعات دیگر منحرف شود(مطالعهٔ روشمند، عین الله خادمی)

**ارائـه اطـلاعات (شـواهد ۱ )**

**۱ – مشاهده**

باتوجه به اهداف کلی از آموزش با مشاهده دقیق رفتار هنرجویان ونمرات ماه اول وپرسش از همکاران ،اولیا وهنر جویان مشخص شد که:

- هنرجویان تمرکز لازم جهت شرکت درکلاس را نداشتند.

- وقتی هنر جویی سوالی ازبنده می پرسیدند به پاسخ هایم بی توجه بودند.

- فراموش می کردند کتاب های درسی را به مدرسه بیاورند.

- اغلب اضطراب داشتند.

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**www.asemankafinet.ir**

- به هنگام اجرای کار عملی نقشه کشی ، نقاشی می کشیدند.

- با کوچکترین صدا ازبیرون ،واکنش نشان می دادند ونظم کلاس رابهم می زدند.

تکالیف عملی نقشه کشی خود را به خوبی انجا نمی دادند.

**۲ – بررسی مواردی که باعث حواس پرتی هنرجویان می شد .**

در بررسی که بنده انجام دادم مشخص شد که موارد زیر در عدم تمرکز و دقت هنرجویان در کلاس موثر بود.

| مولفه ها | سروصدای محیط بیرون | شلوغی داخل کلاس | سوالات بی مورد بعضی دانش آموزان | محیط فیزیکی نامطلوب کلاس | صدای آرام معلم وروش تدریس | وسایل فانتزی دانش آموزان | عکس هاو پوستر های نصب شده در کلاس | عدم دقت در انجام کارهای عملی نقشه کشی | خستگی روزانه | کل دانش آموزان |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| فراوانی | | | | | | | | | | |
| درصد | ۲۰ | ۱۰ | ۱۰ | ۱۰ | ۱۰ | ۱۰ | ۵ | ۲۰ | ۵ | ۲۵ |

جدول فراوانی فراوانی که براثر عوامل برهم زننده تمرکز، حواسشان پرت می شود

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**www.asemankafinet.ir**

### ۳- مصاحبه با والدین هنرجویان

بدین وسیله پرسشنامه ای برای والدین این هنرجویان به شرح زیر آماده و در اختیار آنها قرار دادم .

| سوال | پاسخ |
|---|---|
| ۱ - آیا هنر جو همزمان با کشیدن کارهای عملی نقشه کشی در منزل مشغول تلویزیون نگاه کردن است ؟ | بلی ☐ خیر ☐ |
| ۲ – ایا محیط خانه در هنگام مطالعه هنرجو در منزل ساکت است ؟ | بلی ☐ خیر ☐ |
| ۳ – ایا هنرجو کارهای دیگر خود را دقیق و با تمرکز انجام می دهد ؟ | بلی ☐ خیر ☐ |

با تحلیل اطلاعات پرسشنامه به این نتیجه رسیدم که بیشتر این هنرجویان در کارهای دیگر خود نیز تمرکز لازم را ندارند .و در هنگام حل تمارین خود به کارهای دیگر نیز مشغول هستند .

### ٤ – مصاحبه با همکاران دیگر

در صحبتی که با همکاران دیگر هنرستان داشتم بیشتر آنها مشکل عدم تمرکز هنرجویان را در کلاس خود داشتند . و بیشتر آنها نقش عوامل محیطی را در این عدم تمرکز دخیل می دانستند.

۵ – مطالعه منابع کتابخانه ای و اینترنتی

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
**www.asemankafinet.ir**

یکی دیگر از روش های بنده برای جمع آوری مطالب راجع به حواس پرتی استفاده از منابع کتابخانه ای بود که در زیر به بیان مطالبی که جمع آوری کردم می پردازم .

باتوجه به شاخص های کمی وکیفی طرح می توان نتیجه گرفت : که استعدادهای زیستی، بلوغی وبه کارگیری تعدادی از راهبردهای معین به دانش آموزان کمک می کند تا علاقه وانگیزشان نسبت به درس بالا رود ودر نتیجه تمرکز بیشتری هنگام حضور در کلاس داشته باشند.

انسان ، به سبب ویژگیهای بی نظیرش در میان همه موجودات ، عنوان اشرف مخلوقات را به خود اختصاص داده است. او استعداد خاص تفکر و یادگیری دارد که به او اجازه می دهد اعمال خاص انجام دهد .

نتایج اعمالش را پیش بینی و ارزیابی کند .تغییر و تحولات گوناگون و سریعی را در عرصه علم و فناوری به وجود آورد. آنچنان که به قول تافلر دنیا را به دهکده ای تبدیل کند که اطلاعات را در سریع ترین زمان ممکن از قاره ای به قاره دیگر انتقال دهد .

بنابراین بر اثر پیشرفت سریع و غیر قابل انتظاری که در قلمرو دانش و فناوری طی چند قرن اخیر نصیب انسان شده است حجم اطلاعات و دانسته های بشری روز به روز به طور سر سام آوری در حال افزایش است.

بر دانش آموزان و دانشجویان لازم است که هرچه سریعتر خود را با این تغییر و تحولات همگام سازند. در این راستا، بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان کوشش زیاد می کنند .

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
**www.asemankafinet.ir**

بسیار مطالعه می کنند اما به دلیل عدم توانایی در تمرکز حواس، هنگام مطالعه نمی توانند به نتیجه د لخواه دست یابند. وجود چنین مشکلی در میان دانش آموزان و دانشجویان ما باعث شد تا به نگارش این مقاله بپردازم.

امیدواریم دانش آموزان و دانشجویان گرانقدر با مطالعه این گفتار و اتخاذ روشها و پیشنهادهای ذکر شده برای پیشگیری از حواس پرتی و پرورش تمرکز حواس هنگام مطالعه، همواره رشد و بالندگی آنها باشیم.

تمرکز در لغت یعنی تراکم ، فشردگی مجموعه، چکیده، تمرکز در اصطلاح یعنی حفظ و نگهداری توجه و تمرکز حواس ، روی موضوعی معین ، بدون تمرکز حواس ، یادگیری مثمر ثمر نخواهد بود . بنابر این همه افراد توانایی تمرکز دارند و چون تمرکز نسبی است یعنی کسی نمی تواند ادعا کند کاملا حواس پرت است ویا همیشه تمرکز حواس دارد.

تمرکز گاهی ساده است و گاهی مشکل. تمرکز در موضوع هایی که نیاز به تفکرو تجزیه و تحلیل دارند مشکل و تمرکز در موضوعه هایی که جنبه ی تفریحی و سرگرمی دارند ، بسیار آسان است. به همین دلیل دانش آموزان ساعت درسی تربیت بدنی( ورزش) را بهتر از ساعت کلاس درس ریاضی دوست دارند . اغلب آنها در ساعت در س ریاضی غیبت می کنند اما در ساعت درس تربیت بدنی کمتر غیبت می کنند. بعلاوه برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه کتابهای پلیسی و داستانی خیلی آسانتر از کتابهای ریاضی، فیزیک، جغرافیا و ... است.

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
**www.asemankafinet.ir**

تمرکز حواس یعنی عوامل حواس پرتی را به حد اقل رساندن... تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش می یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می کند . بیشتر افراد گمان می کنند که تمرکز یک امر ذاتی و تغییر آن ناممکن است ، در حالی که تمرکز یک یک امر اکتسابی است و باید هر روز پرورش و جهت داده شود و هر کس با هوش عادی خود می تواند به آن دست یابد. پس برقراری تمرکز حواس به میزان کاهش عوامل حواس پرتی بستگی دارد .

یعنی هر چه عوامل مزاحم و مخل تمرکز بیشتر باشند توانایی حفظ تمرکز حواس کمتر است و بر عکس. لذا حواس پرتی ؛ یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرو رفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر.

**منشاء حواس پرتی**

حواس پرتی یا منشاء ذهنی و درونی دارد و یا منشاء بیرونی و محیطی.

حواس پرتی درونی و ذهنی: عبارت است از اشکالات فکری انسان و اندیشه هایی که موانعی بر سر راه توجه دقیق به مطالعه و تمرکز حواس ایجاد می کنند. این موقع شامل مواردی از قبیل: درد، رنج، غم وغصه ، نگرانی، گرسنگی و تشنگی ، سردی و گرمی ، ترس و خشم و شادی ، سردرد و ... می باشد.

حواس پرتی بیرونی و محیطی: آنچه که به محیط پیرامون فرد ارتباط پیدا می کند و یا تحریکات غیر عادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می شوند مانند نور شدید و نور ضعیف ، صداهای ناهنجار، روشن بودن رسانه ای صوتی و تصویری و نظایر اینها ممکن است فرایند تمرکز حواس را با اشکال مواجه کنند. رهایی از

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
**www.asemankafinet.ir**

حواس پرتی و ایجاد تمرکز حواس در افراد مختلف ، متفاوت است و به حالت درونی ، تجربه ها مکان و موقعیت آنها بستگی دارد. .

برخی از افراد اظهار می دارند که من آدم کاملا حواس پرتی هستم و برخی دیگر می گویند نمی توانم تمرکز حواسم را به روی کاری حفظ کنم . در حالی که این تفکر غلط است و هیچ کس نباید خود را فردی کاملا حواس پرت یا فاقد تمرکز حواس بداند بلکه بهتر است وقتی که تمرکز حواس فردی دچار اختلال شد ، بگوید در این لحظه و در محیط فعلی حواس پرتی من بیشتر و میزان تمرکزم کمتر است.

لذا حواس پرتی بیشتر علل درونی دارد و به طبیعت خود فرد، ویژگیها، حالات روحی و روانی، و عادات فردی بستگی دارد.بی شک حواس پرتی بیرونی آسانتر از عوامل حواس پرتی درونی بر طرف می شود .پس می توان بدون توجه به عوامل محیطی مانند :

سرو صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و حتی داخل اتوبوس و هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد . اما نمی توان در حال گرسنگی و یا تشنگی شدید نگرانی و ناراحتی دگرگونی فکر و اندیشه با تمرکز مطالعه کرد و یا کار دیگری را با تمرکز انجام داد و مطالعات و یا تجربیات زیادی این موضوع را تائید کرده است که یک انسان می تواند در محل پر سرو صدا و نا آرامی با تمرکز و توجه کافی مطالعه کند.

میر حسنی(۱۳۶۹) به نقل از مورگان در یک تحقیق « از افراد خواسته بود طبق فرمول اعدادی را به حروف و بر عکس تبدیل کنند . محیط کار آنها به طور متناوب ساکت و پر سرو صدا بود ... دقت عمل به طور قابل ملاحضه ای تحت تاثیر قرار نگرفت» و افراد با تمرکز کامل به کار خود ادامه می دادند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
**www.asemankafinet.ir**

روشهای تقویت تمرکز حواس تمرکز حواس هنگام مطالعه کلید اصلی و اساسی درک و فهم مطالب است. و کلید اساسی تمرکز حواس استفاده از روشهایی است که باعث تقویت و پرورش ومهارت در برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می شوند. بنا براین بدون تمرکز حواس ممکن است درک و فهم مطلبی که فقط یک ساعت وقت لازم داشته باشد ، ساعتها وقت بگیرد اما به خوبی فهمیده نشود و امر مطالعه بی فایده است و اثر مثبتی نخواهد داشت. لذا کاربرد روشها و فنونی که به خواننده کمک می کند تا هنگام مطالعه فعال باشد ، تمرکز حواس را تقویت و مهارت فرد را در ایجاد تمرکز حواس هنگام مطالعه افزایش می دهد این روشها عبارتند:

**۱-آمادگی برای مطالعه:**

برای شروع مطالعه ، ابتدا بایستی خود را از جهات گوناگون آماده کرد، زیرا حداکثر آمادگی ، مقدمه ای برای علاقمندی به مطالعه، ایجاد تمرکز حواس و یادگیری بهتر می باشد. منظور از آمادگی پیدایش تمام شرایطی است که شخصی را قادر می سازد تا با اطمینان به موفقیت و اعتماد به نفس، به تجربه خاصی بپردازد ، شعاری نژاد«۱۳۷۰» در کتاب ادبیات کودکان این شرایط را به چهار دسته ی: بدنی، ذهنی، اجتماعی و روانی تقسیم کرده است.

آمادگی بدنی: به رشد و تکامل طبیعی بدن ، تندرستی و نداشتن نقصهای بدنی مربوط است. گاهی وجود بیماریهایی مانند زخم معده، میگرن، سردرد و نظایر اینها باعث از بین رفتن تمرکز حواس و مانع مطالعه فرد می شود و فرد تا به دست آوردن تندرستی کامل قادر به برقراری تمرکز حواس و مطالعه ثمر بخش نیست و انگیزه کافی هم برای مطالعه ندارد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
www.asemankafinet.ir

آمادگی ذهنی: آمادگی ذهنی را می توان از خصوصیاتی نظیر رشد گویای سالم ، قدرت تفسیرو تعبیر اشکال ، توانایی درک همانندیها و نا همانندیها میان کلمات و ... شناخت.

آمادگی اجتماعی: به ماهیت و وسعت تجارب فرد بستگی دارد که می توان آنرا با تجربه و تحلیل زمینه خانه و خانوادگی ، محیط وسیع اجتماعی که او در آن تجربه اندوخته است و تربیت پیشین او تعیین کرد.

آمادگی روانی: آمادگی روانی به شکل پیچیده ای با رشد و تکامل بدنی ، ذهنی و اجتماعی آمیخته است . خستگی، بی قراری ، بی تابی، کوتاهی زمان، دقت نداشتن تمرکز در مطالعه ، واکنشهای منفی نسبت به خود و دیگران ، ضعف اعتماد به نفس و نظایر آنها همگی نشانه نبودن آمادگی روانی ، بدنی ،ذهنی و اجتماعی دانش آموزان و دانشجویان ، اجرای برنامه های آموزشی ، تمرکز حواس و فرایند یادگیری را آسانتر و مطلوبتر می کند.

**۲-داشتن علاقه به مطالعه:** مطالعه ثمر بخش از دو عامل متاثراست: یکی علاقه نسبت به مطالب خواندنی ، دیگر کاربرد ماهرانه فنون مطالعه نسبت به مطلب خواندنی سبب می شود تا شخص به مطالعه بیشتر بپردازد ، مطالعه بیشتر منجر به بهتر شدن فنون مطالعه می شود ، کاربرد فنون بهتر ، مطالعه را آسانتر ، سریعتر و لذت بخش تر می سازد؛ در نتیجه علاقه خواننده نسبت به مطالعه افزایش می یابد. پس تا زمانی که فرد تمایل یا علاقه به انجام کاری نداشته باشد نمی تواند برانگیخته شود. لذا وقتی خواننده به موضوعی علاقه مند می شود، خود به خود بر آن تمرکز می کند، بیشتر دقت می کند و به راحتی مطالب را به حافظه می سپارد و بعدا هم خیلی راحت به خاطر می آورد .پس ازعلاقه پیدا کردن نسبت به مطالب، گام بعدی تعیین هدف مطالعه است زیرا هدف زیر بنای انجام کاری است و به فعالیت انسان جهت و نیرو می دهد .

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
www.asemankafinet.ir

هدف ارزشمند، فرد را به خواستن و طلب کردن وادار می کند و نیروی لازم را برای فعلیت در وی بوجود می آورد وسبب پیدایش تمرکز در او می شود . لذا هر فرد برای مطالعه باید هدف مشخصی داشته باشد.« زیرا تعلیم و تربیت علم اهداف است و همه بر این باورند که بدون داشتن هدف، یادگیری کاری بس دشوار و غیر ممکن است» همانطور که فرانکین معتقد است انسان بدون هدف مانند گلوله ای است که بدون هدف شلیک می شود . علاوه بر آن مطالعه بدون هدف یکی از عادات غلط مطالعه بشمار می رود .

مرتضوی زاده (۱۳۷۹) در تحقیقی به این نتیجه دست یافت که« شایعترین عادات غلط مطالعه در دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه این است که آنان اظهار نمودند اغلب بدون هدف مطالعه می کنم» پس داشتن هدف و تلاش برای رسیدن به آن یکی از روشهایی است که توانایی های فرد را افزایش می دهد . به انسان توان و نیروی فوق العا ده می بخشد. اندیشه را فعال می کند، علاقه فرد را به تحصیل افزایش می دهد ، اعتماد به نفس را در فرد به وجود می آورد ، سرعت خواندن را چند برابر می کند و تمرکز حواس را افزایش می دهد . در واقع تعیین و مشخص نمودن هدف، محرک و انگیزه ای است تا بتوان به کمک آن تمرکز حواس را حفظ نموده و از این طریق مطالب و دانستنیها را فرا گرفت و یادگیری را تحکیم بخشید.

**۳- تعیین زمان و مکان مطالعه:** یکی از راه های برقراری تمرکز حواس این است که مطالعه در آن ساعت از روز انجام گیرد که برای فرد مناسبتر است. اما تعیین مناسبترین زمان برای مطالعه کاری دشوار است و به عادات فردی بستگی دارد. برخی افراد عادت دارند تا نیمه های شب بیدار بمانند و با استفاده از سکوت و آرامش شبانه با خیالی راحت و آسوده مطالعه کنند برخی دیگر عادت دارند شب زود بخوابند و صبح زود از خواب بیدار شوند وبه مطالعه بپردازند. با این توصیف تعیین زمان و مقدار مطالعه باعث آگاهی از تمام زمینه

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
www.asemankafinet.ir

مطالعه ، برقراری تمرکز حواس، عدم سردرگمی، جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی و فهم بهتر مطالب می شود. والتر پارک به نقل از اردبیلی (۱۳۷۷) یکی از متخصصین مهارتی مطالعه دروس دانشگاهی در کتاب خود به نام « چگونه درس بخوانیم؟» چنین می نویسد:

« موفقیت یا عدم موفقیت شما در تحصیلات دانشگاهی ، مستقیما به این امر بستگی دارد که چگونه از وقت خود استفاده می کنید ؟ موفقیت در دانشگاه و البته در مقاطع تحصیلی پایین تر نیز بستگی به استفاده اشتباه از زمان دارد .»

«محیط آشنای یک اتاق مشخص، در حین مطالعه موجب انصراف کمتر و تمرکز بیشتر حواس می شود ،زیرا لوزم آن اتاق هر روز پیش چشم شما است و کمتر توجهتان را به خود جلب می کند . به علاوه اگر هر روز به وقت مطالعه در اتاق معینی بودید کم کم ذهنتان عادت می کند که به محض رسیدن به آن اتاق آماده تمرکز حواس و فراگیری شود. » بنا براین ثابت بودن مکان مطالعه و مشخص بودن آن به علت دسترسی به آن و فراهم بودن وسایل مورد نیاز از قبیل کتب درسی ، دفاتر، کتاب لغت، خط کش، قلم و نظایر آن جهت مطالعه موجب تمرکز حواس بیشتر و آمادگی ذهنی هنگام مطالعه می شود. پس یکی از بهترین راه های برقراری تمرکز اختصاص دادن یک اتاق مجهز به آنچه لازم دارید ، در موقع مطالعه است. این اتاق خیلی زود مناسب تمرکز و یادگیریتان شده و کار شما را به طور خودکار راحت تر می کند و بعد برایتان یک عادت مفید می شود.

« برای داشتن تمرکز به هنگام مطالعه ابتدا باید خود را از دنیای خارج جدا کنید و محیط مناسبی برای مطالعه بر گزینید . چنین محیطی باید آرام، روشن و دارای هوای مناسب باشد. هیچ چیز به اندازه سر و صدا

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
www.asemankafinet.ir

، خسته کننده و مانع تمرکز حواس نیست. ایجاد محیط کار مناسب، به دلیل ایجاد آرامش و شرایط مناسب اهمیت دارد و زمینه ای است برای تمرکز و دقت»

**٤- یادبگیر که بگویی «نه»:** « زمانیکه تصمیم گرفتید باید مطالعه کنید اما دوستان یا هم اتاقی های شما در خواست می کنند که دور هم جمع شوید ؛ هنر گفتن «نه» را در خود تقویت کنید . اگر این اراده در شما ضعیف است ، می توانید روی در اتاق مطالعه خود بنویسید « مزاحم نشوید» اگر موفق نشدید می توانید کارهای دیگری انجام دهید که نشان دهد شما دوست ندارید که کسی باعث از هم گسیختن افکار شما شود.

**٥- ترک افکار منفی و داشتن افکار مثبت:** مطالعه عمیق و یادگیری ثمر بخش وقتی حاصل می شود که فرد تصور مثبتی از خود داشته باشد و به خود اعتماد کند . زیرا اعتماد به خود در موفقیت مؤثر است و مهارت را بیشتر و نیرو را افزایش داده و مغز را سالمتر می کند . وقتی می خواهید کاری انجام دهید از گفتن کلماتی همانند : نمی خواهم ، نمی دانم، نمی توانم بپرهیزید. جمله « این کار محال» است را از دفتر زندگی خود خط بزنید ، ترس و بدگمانی و بی ارادگی را از ذهن خود دور کنید . هرگز به خویشتن اجازه ندهید که هیجانات و افکار منفی شما را در خود غرق سازد و تمرکز حواس شما را مختل کند. اعتماد به نفس داشته باشید و پیوسته به نزد خود تکرار کنید که قادر به انجام کار هستم ، می توانم انجام دهم و باید انجام دهم . بدین طریق تفکر مثبت را در خود پرورش دهید.

قوی بودن اعتماد به نفس احساس شعف و شادی را در شما بوجود می آورد و در حالت شادمانی از تمرکز حواس خوبی برخوردارید. بهتر فکر می کنید، بهتر مطالعه می کنید و نتیجه کارتان بهتر می شود. چنانچه مرتضوی زاده (۱۳۷۹) به نقل از مارگارت کوربت در پایان نامه خود می نویسد « انسان در بحر اندیشه های

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
www.asemankafinet.ir

خوشایند حافظه بهتری پیدا می کند و ذهن در حالت آرامی قرار می گیرد و میل به یادگیری را در خود بوجود می آورد» لذا خود پنداری مثبت مهمترین کمک برای تمرکز و یادگیری است اگر بتوانیم تصورات غلط ومنفی را از ذهن خود دور نموده و تصورات مثبت را جایگزین کنیم ، می توانیم علاقه به مطالعه و یادگیری را در خود ایجاد کنیم چرا که علاقه به مطالعه شرایط اصلی و اساسی ایجاد تمرکز حواس به هنگام مطالعه است .آلفردآدلر روانشناس مشهور ، در دوره جوانی در درس ریاضی بسیار ضعیف بود .

معلمش این موضوع را با والدینش در میان گذاشت آنها باور کردند که آد لر در درس ریاضی صعیف است ، آدلر هم این موضوع را پذیرفته بود . یکی از روزها که معلم مسئله ای را روی تخته نوشته بود و شاگردان کلاس از حل مسئله عاجز مانده بودند ، آدلر جواب مسئله را پیدا کرد ، پای تخته رفت و در میان حیرت همگان مسئله را حل کرد . فهمید که توانایی درک و فهم مطالب درس ریاضی را دارد ، استعدادش را باور کرد، تصورات مثبت را جایگزین تصورات منفی کرد و از آن به بعد یکی از دانش آموزان ممتاز درس ریاضی شد.

**٦- طرح سئوال:** طرح سئوال یکی از شیوه های مطالعه دقیق و فعالانه است که در تمام اوقات مطالعه، مفید است. طرح سئوال پیش از مطالعه دقیق، فرد را وادار می کند تا به طور فعالانه و با تمرکز و دقت کافی و با انگیزه و علاقه به مطالعه بپردازد . طرح سئوال هنگام مطالعه یکی از روشهایی است که خواننده را فعال و به طور عمقی او را در گیر مطالعه می کند وسبب برانگیختن جدیت و تلاش وی به هنگام مطالعه می شود و فرد برای یافتن پاسخ به سئوالات بایستی تمرکز حواس خود را حفظ نماید ، زیرا در هنگام مطالعه ، نمی توان بدون تمرکز پاسخ سئوالات را پیدا کرد. بعد از خواندن مطالب با طرح سئوال می توان میزان فراگیری

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
www.asemankafinet.ir

خود را ارزشیابی نموده و به نقاط قوت و ضعف خود پی برد و سبب ایجاد نظر انتقادی نسبت به مطالب در فرد می شود. خواننده در مطالعات بعدی برای از بین بردن نقاط ضعف خود با دقت و تمرکز بیشتری مطالعه می کند.

**۷- آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری:** « برخی از والدین به طور مدام به فرزندان خود می گویند درس بخوانید، مطالعه کنید، ولی هرگز نمی گویند چگونه مطالعه کنید و روشهای صحیح مطالعه را نمی دانند» بنابر این آگاهی از شیوه های صحیح مطالعه و یادگیری چون:تند خوانی ، عبارت خوانی، خواندن اجمالی ، خواندن تجسمی، و ... به خواننده کمک می کند تا تمرکز حواس خود را هنگام مطالعه حفظ نمایند.

**تند خوانی :**

تند خوانی باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب و در نتیجه باعث یادگیری بهتر می شود . فکر و ذهن ما قادر است هزاران کلمه را در دقیقه از خود عبور دهد ولی اگر سرعت مطالعه ما پائین باشد، ذهن وقت اضافی می آورد و ناچار به این شاخه وآن شاخه می پرد و در نتیجه حواس پرتی ایجاد می شود . اما مطالعه سریع و یا تند خوانی فرصت جولان به ذهن نمی دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می شود.

**عبارت خوانی :**

عبارت خوانی یعنی خواندن عبارات و جملات به عوض خواندن کلمات . عبارات خوانی به نوع دیگری به تمرکز حواس کمک می کند . از این طریق خواننده باید با سرعتی که نزدیک به سرعت اندیشیدن اوست .

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
**www.asemankafinet.ir**

بخواند، اگر سرعت آنقدر کم باشد که ذهن از حالت فعال بودن باز بماند ، احساس دلزدگی ایجاد می شود و چیزهای دیگری ذهن فرد را مشغول می کند و از روند مطالعه خارج می شود . بنا بر این اگر سرعت خواندن با سرعت اندیشیدن هماهنگ باشد باعث افزایش تمرکز حواس می شود.

**خواندن اجمالی:**

روش خواندن اجمالی مبتنی است بر یک نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرفه نظر کردن از جزئیات، در این روش خواننده مطالب را سازمان بندی می کند ، آنگاه هدف از مطالعه خود را مشخص نموده و مقدار زمان مطالعه و میزان دشواری کتاب را تخمین می زند و سپس از طریق سئوال کردن کنجکاوی ، علاقه، دقت و تمرکز حواس فرد ، افزایش میابد.

**خواندن تجسسی:**

منظور از روش تجسسی طرح انواع سئوالات جزئی و کلی و مطالعه عمیق و اثر بخش در جهت دست یافتن به پاسخ این سئوالات است ... کسی که به دنبال چیزی می گردد به احتمال بیشتری آن چیز را پیدا می کند لذا هدف خواندن تجسسی افزایش دامنه تمرکز و درک عمیق تر معانی است . به همین دلیل خواندن خواندن تجسسی تمرکز حواس و علاقه فرد را افزایش می دهد و به او کمک می کند تا مطالب دشوار را تجزیه و تحلیل نموده و آنها را بهتر بفهمد.

فهمیدن مطالب موجب تحکیم آنها در حافظه می شود پس خواندن تجسسی برای برای غلبه بر تنبلی ، حالت کسلی، پرتی حواس، از طریق تحریک حس کنجکاوی و شرکت فعالانه در مطالعه به کار می رود.

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
www.asemankafinet.ir

**۸- جدیت در مطالعه**: به محض نشستن پشت میز مطالعه خواندن را با جدیت شروع کنید ، چرا که اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید ، تمرکز حواس زود به دست می آید « این ضرب المثل چینی را به یاد داشته باشید که: فتح ستارگانی که هزاران فرسنگ از ما دور هستند با بر داشتن قدم اول امکان پذیر است» شک و تردید حاصلی جز حواس پرتی یا انحراف حواس و تسلیم به تخیلات واهی ندارد ، اجازه ندهید چیزی جز مطالعه ذهن شما را مشغول کند .

با خود تصمیم بگیرید تا مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و خود را به مدت زمانی خاص محدود کنید . در این زمان از مطالعه دست نکشید ، به مطالعه ادامه دهید ، اما زمان مطالعه را طولانی نکنید بیهوده وسواس به خرج ندهید ، بهانه تراشی نکنید به خود تلقین کنید که فرد با اراده ای هستید و می توانید هر درسی را به خوبی یاد بگیرید. جدی باشید و با علاقه و انگیزه مطالعه کنی تا هنگام مطالعه دچار حواس پرتی نشوید.

**۹- استفاده از راهنما:** یکی از شیوه های برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک راهنا نظیر ؛ انگشت سبابه، مداد و ... به هنگام مطالعه است . زیرا استفاده از یک راهنما هنگام مطالعه باعث تمرکز حواس بهتر ، افزایش سرعت مطالعه، عادت به روان خواندن، جلوگیری از برگشت دوباره خوانی و اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می شود.

**۱۰- خط کشیدن زیر مطالب مهم:** استفاده از این روش یکی از شایعترین راهبردی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان از آن استفاده می کنند. مرتضوی زاده (۱۳۷۹) در تحقیقی نشان داد « که شایعترین شیوه به کار رفته از سوی دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه استان کهگلویه و بویر احمد این بود که

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
www.asemankafinet.ir

اظهار نمودند هنگام مطالعه زیر مطالب مهم خط کشیده و نکات مهم را برجسته می سازم» . لذا هنگام مطالعه باید با استفاده از یک مداد ، ایده ها و مطالب مهم و اساسی را علامتگذاری نموده. زیرا برای مشخص نمودن ایده ها و مطالب مهم و اساسی و خط کشیدن زیر آنها لازم است با نمرکز حواس و دقت خاصی به مطالعه مشغول شد. پس خط کشیدن زیر مطالب مهم باعث برقراری تمرکز حواس و جلوگیری از حواس پرتی می شود.

**۱۱- یاداشت برداری هنگام مطالعه:** یاداشت برداری نوعی تکرار درس است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب بیشتر به خاطر سپردن مطالب می شود . یاداشت برداری خوب ، کاری جدی و فعال است که با اندیشیدن ملازمه دارد ، لذا برای یاداشت برداری باید هنگام مطالعه فعال بود و لازمه فعال بودن ، داشتن تمرکز حواس است و برای برقراری تمرکز حواس جهت نوشتن ، هماهنگی چشم و مغز به منزله نوعی یادگیری تجسمی چند بعدی با قدرتی بی نظیر است که تمرکز حواس را تقویت نموده و فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش می دهد.

## تجزیه تحلیل داده ها

## راه حـل هـای پیشـنهادی

برای برطرف شدن این مشکل موارد زیر پیشنهاد شد:

۱) کنترل عوامل محیطی دخیل در عدم تمرکز هنرجویان

۲) استفاده از تشویق لفظی برای تمرکز حواس هنرجویان

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
**www.asemankafinet.ir**

۳) تقویت کنجکاوی ، جستجوگری وتمایل به اکتشاف در هنرجویان

۴) انجام دادن کارهای غیرمنتظره در کلاس برای جلب توجه

۵) استفاده از روش های جذاب درتبیین مطالب درسی

۶) ترتیب دادن شرایط محیط آموزشی به نحوی که برای شاگردان خوشایند باشد.

۷) اتاق درس دل انگیز

۸) بیان اهداف آموزشی درس درابتدای بحث

۹) تغییر روش تدریس معلم

۱۰) توجه به وضعیت جسمانی و روحی هنرجویان از نظر خستگی تدریس کردن

۱۱) مسئولیت دادن به هنرجویان در کلاس

۱۲) توجه به تغذیه مناسب هنرجویان

۱۳) عدم ورود به بحث های حاشیه ای زمان تدریس.

**اعتبار دادن به راه حل ها**

برای اطمینان بیشتر در زمینه اجرای راه حل ها ی انتخاب شده برای اینکه راه حل ها از اعتبار بیشتری برخوردار باشند جهت اظهار نظر به گروهی که متشکل از یک مشاور و همکارانبود ارائه شد که آنها نیز

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
**www.asemankafinet.ir**

نظرات خودرا در این خصوص ارائه دادند انتقادهایی اندکی که به راه حلهای موقتی من وارد بود تا حدود زیادی در رسیدن به نتیجه بهتر در پژوهش من را یاری کرد به طور کلی راه حل های ارائه شده تا حد نسبتا زیادی مورد تایید بود.

## اجـرای راه حـل هـا

پس اعتبار بخشی به راه حل ، برای افزایش دقت و تمرکز هنرجویان در سرکلاس راه حل های زیر را به اجرا در آوردم .

۱- کنترل دانش آموزان شلوغ وممانعت از صحبت های بی مورد آنها در کلاس.

۵- استفاده از روش های جذاب تدریس در کلاس

۶ – با کمک دبیر ورزش و مدیر مدرسه و سایر عوامل مدرسه صدای های شلوغی دانش اموزان را در زنگ ورزش کمتر کرده تا حواس هنرجویان کلاس به بیرون پرت نشود .

۷- به والدین توصیه کردم تا هنرجویان قبل از آمدن به مدرسه حتما وعده صبحانه را کامل خورده باشند .

۸- عدم استفاده هنرجویان وسایل طراحی فانتزی که موجب حواس پرتی سایرین شود .

## ارائه اطلاعات(شواهد ۲ )

بعد از اجرای راه حل ها به ارزیابی نتایج حاصل پرداختم .

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
**www.asemankafinet.ir**

**۱ – مشاهده**

با مشاهده رفتار هنرجویان  به نتایج زیر بعد از اجرای راه حل ها پی بردم .

۱) هنرجویان تمرکز لازم جهت شرکت در کلاس را داشتند وکتاب هایشان رابه طور منظم درکلاس می آوردند.

۲) درفعالیت های آموزشی وگروهی شرکت می کردند.

۳) توانایی لازم برای پاسخگویی به سوالات ارزشیابی تکمیلی را داشتند.

۴) انگیزه لازم برای حضور در کلاس را داشتند واز کلاس لذت می بردند.

۵) در هنگام انجام کارهای عملی نقشه کشی با دقت زیاد به انجام کار می پرداختند .

۶) در هنگام تدریس بنده و همچنین انجام کارهای عملی نقشه کشی سکوت را رعایت می کردند.

۷) به ساختن وسایل کمک آموزشی علاقه نشان داده ومبادرت می ورزیدند.

۸) از وسایل فانتزی استفاده ی محدودتری می کردند.

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
www.asemankafinet.ir

**۲ – مصاحبه با والدین**

در مصاحبه مجدد و دادن پرسشنامه به والدین مشخص شد که هنر جویان در منزل درهنگام حل تمارین عملی خود در محلی که سکوت حاکم است انجام می دهند و دقت لازم را در انجام کارهای خود انجام می دهند .همچنین والدین اظهار داشتند که فرزندانشان در انجام کارهای دیگر نیز تمرکز لازم را داشتند.

**نتیجه گیری :**

برای حل مشکل عدم تمرکز و دقت هنرجویان ، قبل ازهرچیز باید به علل حواس پرتی آنها را بررس کنیم.

بیشتر دانش آموزان با آن که با دقت و تمرکز سر کلاس درس حاضر می شوند، اما در موقع تدریس معلم پس از چند دقیقه حواسشان کاملاً پرت می شود و زمانی هم که به خود می آیند چند دقیقه ای از وقت کلاس گذشته است، درحالی که آنها ذهن خود را با افکار پراکنده مشغول کرده بودند. در این اقدام پژوهی ، نیز عواملی که موجب عدم تمرکز هنرجویان بود را بررسی نمودیم و متوجه شدیم شرایط محیطی مدرسه و شلوغی بعضی از هنرجویان باعث حواس پرتی در آنها شده است و با کنترل این موارد توانستیم تمرکز و دقت آنها را در یادگیری و انجام کارهای عملی نقشه کشی بالا ببریم .

**پیشنهادا ت:**

**برخی راه‌های افزایش دقّت و تمرکز حواس در هنرجویان**

۱- تهیّه لیست و یادداشت کردن کارها و تکالیف مربوطه که توسّط معلّم ارائه می‌شود.

۲- خستگی زیاد موجب عدم تمرکز است؛ بنابراین کمی استراحت لازم است.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
**www.asemankafinet.ir**

۳- از روانشناس و مشاور کمک بخواهید.

۴- زمانی که دانش‌آموز دقّت می‌کند، او را تشویق نمایید و پاداش دهید.

۵- معلّم باید جهت افزایش دقّت کودکان، از مطرح کردن مطالب تکراری خودداری نموده و موضوع را عوض کند و از روش دیگری کمک بگیرد.

۶- نحوه‌ی نشستن دانش‌آموز در کلاس درس، بر تمرکز وی موثّر است؛ بنابراین مراقب باشید که دانش‌آموز در هنگام ارائه‌ی درس و ... سرش را به حالت خوابیده روی میز نگذارد و صاف و درست بنشیند.

۷- اگر مطالب به‌صورت شعر و یا ریتمیک باشد، موجب تقویت دقّت دانش‌آموزان می‌شود.

۸- نظم داشتن در امور تحصیلی، بر تمرکز حواس می‌افزاید. کودکانی که بی‌نظم هستند، دقّت کم‌تری هم دارند.

۹- به دانش‌آموز کم‌دقّت، مسئولیّت داده و او را در کارهای گروهی شرکت دهید تا بدین وسیله، برخی مطالب را از دوستان خود فرا بگیرد.

۱۰- اعتماد به نفس دانش آموز را با تشویق کردن افزایش دهید.

۱۱- خواب و غذای کافی در افزایش تمرکز حواس، تأثیر فراوانی دارد؛ بنابراین دانش‌آموزانِ خواب‌آلود و یا گرسنه و حتّی تشنه، کم‌تر به درس توجّه می‌کنند.

۱۲- سعی کنید اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان را از بین برده و روحیه‌ی آنان را تقویت نمایید؛ زیرا استرس و افسردگی بر یادگیری، اثر منفی می‌گذارد.

۱۳- ورزش و بازی، موجب افزایش دقّت کودکان می‌شود.

www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
**www.asemankafinet.ir**

۱۴- اگر مطالبی که تدریس می‌شوند، همراه با تصویر باشند، بر میزان یادگیری دانش‌آموزان تأثیر بیش‌تری خواهند داشت.

۱۵- معلّم باید در دانش‌آموزان، ایجاد انگیزه کند. زیرا نداشتن انگیزه، از علل بی‌دقّتی است.

۱۶- خنده باعث آرامش و نیز تمرکز حواس می‌شود و باعث می‌شود که دانش‌آموزان، سریع‌تر یاد بگیرند و بیش‌تر دقّت نمایند.

۱۷- نوشتن با قلم، طبیعی‌تر و بهتر از تایپ کردن است؛ بنابراین در تکالیفی که به دانش‌آموز داده می‌شود، این موضوع را حتماً رعایت کنید.

۱۸- تصوّرات منفی و خیال‌پردازی‌ها، میزان دقّت کودکان و نوجوانان را کاهش می‌دهد.

۱۹- معلّم با طرح سؤال‌های مختلف، بر قدرت تفکّر و افزایش دقّت دانش‌آموزان، نقش بسزایی خواهد داشت.

۲۰- از دانش‌آموزان بخواهید در هنگام خواندن مطالب، زیر آن خط بکشند و یا انگشت خود را زیر کلمات بگذارند و شمرده شمرده بخوانند.

۲۱- علاقه داشتن نسبت به یادگیری یک مطلب، سبب افزایش تمرکز می‌شود.

**منابع و ماخذ**

حری، عباس: جامعه‌شناسی تمرکز حواس در کودکان و  نوجوانان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته کتابداری ۱۳۵۱.

فخرایی، سیروس: بررسی روش‌های موثر در افزایش میزان تمرکز دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه در شهر تبریز، شورای تحقیقات آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی ۱۳۷۵.



www.asemankafinet.ir

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت ده  هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**
**www.asemankafinet.ir**

میرزامحمدی، محمد حسین: فرهنگ مطالعه، سخنرانی ارائه شده در برنامه‌ی درگذر لحظه‌ها، شبکه سوم سیمای جمهوری اسلامی ایران، خرداد ۱۳۷۹.

بررسی راهکارهای علمی ترویج فرهنگ مطالعه و کتابخوانی غیر درسی در میان دانش‌اموزان نظام جدید، آموزش و پرورش متوسط شهر تهران ۱۳۸۰

نوری، حسن: راه‌های جذب دانش‌آموزان به مطالعه و تحقیق در شهرستان اسدآباد، پایان‌نامه کارشناسی رشته کتابداری ۱۳۸۳.

www.asemankafinet.ir