

همایش علمی- پژوهشی مطالعات علمی علوم انسانی در جهان اسلام

نهاد برگزار کننده همایش: موسسه قانون یار

((با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه فرهنگیان، آموزش و پرورش، بنیاد شهید و امور ایثارگران، سازمان ارشاد اسلامی، سازمان شهرداری (استان کرمانشاه) مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (استان تهران) و ...))

سر دبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نماینده مقالات در ۸ پایگاه ملی و بین المللی)

تاریخ برگزاری همایش: ۱۱ اسفند ۱۴۰۱ شماره مقاله: ۱۲/۵۷۷۹ رده بندی کنگره: ح ۳/۴۹۰۳/۲۴

بهبود عملکرد دانش آموز با اختلال حواس پرتی جهت

رسیدن به یادگیری مطلوب و پیشرفت تحصیلی

کوثر دارایی

دانشجوی کارشناسی رشته آموزش ابتدایی، پردیس شهید صدوقی استان کرمانشاه دانشگاه فرهنگیان

چکیده

حواس پرتی و نداشتن تمرکز کافی در کلاس، یکی از موانع مهم برای رسیدن به یادگیری مطلوب و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان است. هدف پژوهش حاضر، بهبود عملکرد دانش آموزی با اختلال حواس پرتی به روش مورد پژوهشی (مطالعه موردی) و شیوه اجرای آن اقدام پژوهشی است. جهت گردآوری اطلاعات، از روش های: مشاهده، مصاحبه و پرسشنامه استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش، یک نفر از دانش آموزان کلاس پایه پنجم دبستان هفده شهریور واقع در شهرستان گیلانغرب بود. جهت حل مشکل حواس پرتی دانش آموز، ابتدا به شناسایی مشکل پرداخته، سپس با تجزیه و تحلیل اطلاعات، علت های اصلی شامل: نداشتن انرژی کافی جسمی و ذهنی، بی قراری، خیال پردازی، چیدمان و فضای نامناسب کلاس و عدم استفاده معلم از روش های تدریس فعال تشخیص داده شد. سپس برای حل مشکل، راه حل هایی از قبیل: تکنیک حواست را جمع کن، کارت های سه گانه، استفاده از راهنما همچون انگشت سبابه به هنگام مطالعه، تشویق و انگیزه دادن، بازی درمانی، واگذاری مسئولیت، تغییر چیدمان کلاس، تغذیه سالم و صرف صبحانه، استفاده از روش های تدریس فعال و محرک های متنوع استفاده شد و به مدت دو هفته اجرا و نظارت گردید. پس از اجرای راه حل ها و ارزیابی آن ها، با مقایسه شواهد نتیجه حاصل شد که مشکل حواس پرتی دانش آموز به میزان قابل توجهی رفع شده و توجه و تمرکز او بالا رفته است.

واژگان کلیدی: اقدام پژوهی، حواس پرتی، نارسایی توجه، دقت، تمرکز

بخش اول: مقدمه

یکی از موضوعات مهمی که مربوط به سلامت روان کودکان، به خصوص دانش آموزان ابتدایی است، موضوع اختلالات رفتاری می باشد. در واقع می توان گفت که این اختلالات باعث بروز تغییراتی جدی در نحوه یادگیری، رفتار یا احساسات کودک می شود که به دنبال آن مشکلات متعددی را در زندگی او به وجود می آورد. اختلال کم توجهی، یک اختلال رفتاری می باشد که در میان کودکان بسیار رایج است. در این نوع اختلال، معمولاً فرد توانایی دقت و تمرکز بر روی یک موضوع مشخص را ندارد، یادگیری در او کند است و از فعالیت های بدنی غیرمعمول و بسیار بالا برخوردار می باشد. یکی از مشکلاتی که کودکان دچار اختلال کم توجهی با آن موجه هستند، حواس پرتی است. در پدیده حواس پرتی، حواس و توجه فرد به راحتی از کار یا فکر موجود منحرف شده و به سمت فکر یا کار غیر مرتبط دیگری می رود. حواس پرتی، در دوران کودکی تشخیص داده می شود و اگر درمان نشود، همواره با فرد باقی می ماند و باعث پیش آمدن معضلاتی در زندگی او می گردد. اختلال نارسایی توجه - بیش فعالی یکی از اختلال هایی است که در میان کودکان مدرسه ای از شیوع بالایی برخوردار است. این اختلال در مبتلایان به سه حالت بی توجهی، بیش فعالی یا ترکیبی از بیش فعالی و بی توجهی بروز می کند. این اختلال با نشانه های آشکاری چون تحرک بیش از حد نسبت به همسالان، انجام اعمال بدون توجه و تمرکز کافی و به اصطلاح سر به هوا بودن، توانایی نداشتن در به پایان رساندن یک کار و مدام از یک شاخه به شاخه دیگر پریدن و ... قابل تشخیص است که باعث می شود این کودکان در مدرسه به عنوان کودکان حواس پرت و شلوغ با ارتباط اجتماعی پایین شناخته شوند (برزگر بفرویی و فرزاد، ۱۳۹۴). اگر اختلال نارسایی توجه - بیش فعالی در کودکی درمان نشود، آمادگی کودک برای پذیرش آسیب های روانی و اجتماعی در بزرگسالی افزایش خواهد یافت که مشکلات ثانویه ناشی از آن نظیر: رفتارهای ضداجتماعی و مشکل در سازگاری اجتماعی نسبت به سایر دانش آموزان، افت تحصیلی، ترک تحصیل و شکست تحصیلی، کناره گیری، کاهش اعتمادبه نفس، اختلال سلوک، ابتلا به بزهکاری، حوادث و اعتیاد به مواد را در پی خواهد داشت (هومن و گنجی، ۱۳۹۱). حواس پرتی یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرورفتن در افکار و تخیلات و انجام کار دیگر. برای ایجاد تمرکز حواس، باید عواملی را که مانع از تمرکز حواس می شوند، شناخت و در جهت رفع آن ها اقدام کرد. اگر موانع حواس پرتی شناخته شوند، به راحتی می

شود روی آن ها برنامه ریزی کرد و برطرفشان نمود (کیانی ده کیانی و همکاران، ۱۴۰۰). عامل حواس پرتی، کم توجهی و نقص انگیزش است و عوارض متعددی از جمله: افت در عملکردهای حرفه ای و تحصیلی، افزایش بروز اختلالات روانی نظیر اضطراب و افسردگی، ناامیدی، احساس تنهایی و همچنین بی هدفی در زندگی را به دنبال دارد (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۴ به نقل از سون سون وایل، ۲۰۰۸). اختلال ناشی از کمبود توجه و یا بیش فعالی و تکانشگری باید حداقل در دو زمینه مانند مدرسه و خانه ایجاد شده باشد و عملکرد فرد را بسته به میزان رشد در زمینه های تحصیلی، اجتماعی و کاری مختل کرده باشد (شعبانی و یادگاری، ۱۳۸۴). شناخت نشانه های عدم تمرکز در دانش آموزان اهمیت زیادی دارد؛ زیرا عدم تمرکز در دانش آموزان، موضوعی است که اکثراً آن ها را رنج می دهد و موفقیت آن ها را تحت تاثیر قرار می دهد و در مواردی هم ممکن است سبب افت تحصیلی آن ها شود؛ علاوه بر موارد گفته شده، تداوم حواس پرتی در زندگی کودک بدون در نظر گرفتن راه های درمانی ممکن است باعث اختلالات روحی-روانی او در بزرگسالی شود و مشکلاتی نظیر اضطراب، گوشه گیری، عدم داشتن اعتماد به نفس کافی، اجتماع گریزی و... را به بار آورد؛ بنابراین ضروری است که نشانه های عدم تمرکز و توجه در دانش آموزان را بشناسیم تا بتوانیم در صورت بروز آن، برای برطرف کردن این مشکل اقدام نماییم و از به وجود آمدن معضلات جدی تر در آینده کودک جلوگیری کنیم؛ چرا که پیشگیری و درمان بسیاری از مشکلات این چینی در سن کودکی بهتر از بزرگسالی انجام می پذیرد. هدف از پژوهش حاضر شناسایی، بررسی و حل مشکل حواس پرتی در یک دانش آموز پایه پنجم دبستان به روش اقدام پژوهی و در نهایت بهبود تمرکز حواس است.

بخش دوم: توصیف وضعیت موجود و بیان مسئله

در همان جلسه اولی که در کلاس حضور یافتیم، دانش آموزی به نام ستایش توجه من را به خود جلب کرد و نسبت به وضعیت او کنجکاو شدم. ستایش در کلاس تمرکز لازم را نداشت و با کوچکترین عاملی دچار حواس پرتی می شد؛ وقتی مداد یا پاک کن دانش آموزی روی زمین می افتاد یا شخصی در راهرو قدم می زد و صحبت می کرد، سریعاً توجه خود را معطوف به عامل مزاحم می نمود و به درس و صحبت های معلم توجه چندانی نداشت. ستایش در حین تدریس معلم گاهی سرش را روی نیمکت می گذاشت یا به دانش آموزان دیگر نگاه می کرد و هرچند دقیقه یک بار به ساعت کلاس که بالای تخته قرار

داشت، خیره می شد. گاهی با مورد خطاب قرار گرفتن از سوی معلم به تخته نگاه می کرد اما نوع نگاه او به صورتی بود که گویا در کلاس حضور ندارد و ذهنش جای دیگری است. ستایش همیشه در نیمکت آخر و تنها می نشست، با دانش آموزان دیگر کوچکترین صحبتی حتی در حد سلام و احوالپرسی هم نداشت، بیشتر زنگ های تفریح یا در کلاس می ماند یا تنهایی در گوشه ای از حیاط می نشست. در مقابل سوالات معلم یا سکوت می کرد یا پاسخ هایی کاملاً بی ربط می داد که با واکنش تند معلم مواجه می شد. حین توضیحات معلم، خود را مشغول به کارهای دیگر، مثل نقاشی کشیدن یا خط خطی کردن کتابش می کرد. بارها پیش می آمد که به هنگام زنگ خانه و اتمام کلاس، وسایل شخصی خود را در نیمکت خود جا می گذاشت. وضعیت درسی ستایش در حد قابل قبولی قرار نداشت و ضعف او در درس مختلف کاملاً واضح و مشخص بود. بنابراین هدف این پژوهش، شناسایی و حل مشکل حواس پرتی ستایش، دانش آموز پایه پنجم دبستان می باشد.

بخش سوم: گردآوری اطلاعات (شواهد ۱)

یکی از اصلی ترین بخش های هر کار پژوهشی، گردآوری اطلاعات است. گردآوری اطلاعات اغلب از طریق چهار روش میسر می شود. این چهار روش عبارتند از: مصاحبه، مشاهده، پرسشنامه و اسناد و مدارک. بنابراین، برای اینکه بتوانیم تصویر روشنی از واقعیت ها و رخداد هایی که در محیط کار و یا بستر پژوهشی ما می گذرد، عرضه کنیم و ادعای منطقی داشته باشیم لازم است در درجه نخست شواهد منطقی در اختیار داشته باشیم.

شواهد این پژوهش به وسیله ابزارهای گردآوری اطلاعات از قبیل: مشاهده، مصاحبه و پرسشنامه جمع آوری شده است.

بند اول: مشاهده

مشاهده یک روش مستقیم و مطمئن برای جمع آوری اطلاعات دست اول می باشد که اعتبار بیشتری برای پژوهش فراهم می کند (کریمی، ۱۳۹۵). هدف از مشاهده عبارت است از جمع آوری داده های دست اول از محیط طبیعی. رفتارهای مشاهده شده از دانش آموز با اختلال حواس پرتی به شرح مقابل

است: ستایش به معلم و صحبت های او بسیار بی توجه است. در مقابل پرسش های معلم یا پاسخ های بی ربط می دهد و یا کلا سکوت می کند. در هنگام تدریس خود را با وسایل مختلفی مثل مداد و جامدادی سرگرم می کند. ستایش بیشتر اوقات دیر به کلاس می رسد و کتاب هایش را یا جا به جا می آورد یا کلا آن ها را فراموش می کند. دائم دست ها و پاهایش را با حالت اضطراب تکان می دهد و هنگام نشستن روی صندلی آرام و قرار ندارد. همیشه در حال حرکت و انجام کاری است، گویا به وسیله موتور حرکت داده می شود. بیشتر مواقع هنگام برگشت به خانه وسایل خود را در کلاس جا می گذارد و فراموش می کند که آن ها را همراه خود به منزل ببرد. ستایش همواره به آسانی آشفته و دچار حواس پرتی می شود؛ با شنیدن کوچکترین صدا و عامل محیطی حواسش پرت می شود و نمی تواند به درستی روی مسائل درسی تمرکز کند. گاهی به نقطه ای مشخص خیره می شود و یک باره با حالتی آشفته و پریشان به خودش می آید. به جای توجه به کلاس، غرق در افکار خود است و گویا فقط جسم او سرکلاس است و ذهنش جای دیگری قرار دارد. بیشتر زنگ های تفریح را در کلاس می ماند و ارتباط چندانی با دانش آموزان دیگر ندارد. در این پژوهش رفتارهای معرف حواس پرتی در مدت ۴ هفته موردبررسی و مشاهده قرار گرفته و نتایج آن در جدول (۱) و نمودار (۱) ذکر شده است.

بند دوم: مصاحبه

مصاحبه یکی از ابزارهای گردآوری اطلاعات است که در آن به صورت حضوری یا غیرحضوری از افراد یا گروهی از آن ها پرسش می شود و از طریق آن اطلاعات زیادی در رابطه با مسئله مورد نظر به دست می آید. مصاحبه عبارت است از دریافت شفاهی و رو در روی اطلاعات از آزمودنی ها. مصاحبه امکان دسترسی به اطلاعات دست اول و مطمئن را بدون واسطه برای پرسشگر فراهم می آورد (کریمی، ۱۳۹۵). در این پژوهش مصاحبه با دانش آموز، مادر دانش آموز و معلم انجام شد.

• مصاحبه با دانش آموز

برای مصاحبه، ابتدا به سراغ خود دانش آموز رفتم. ستایش در گوشه ای از حیاط مدرسه تنها نشسته بود؛ به طرف او رفتم و سلام کردم، آنقدر غرق در افکار خود شده بود که حضور من را حس نکرد، بار دیگر سلام کردم که این بار متوجه حضور من شد. در ادامه از او پرسیدم: ستایش جان! چرا با دوستان بازی

نمی کنی؟ سرش را پایین انداخت و با صدایی آرام و لرزان گفت: تنهایی راحت ترم، ای کاش زودتر مدرسه تمام شود تا به خانه برگردم، اصلا اینجا ماندن را دوست ندارم. پرسیدم: یعنی تو اصلا دوست نداری که با آن ها بازی کنی؟ جواب داد: راستش را بخواهی دوست دارم اما آن ها از من فراری هستند، من را در بازی هایشان شرکت نمی دهند، همیشه می گویند که تو تبیل هستی هیچی یاد نمیگیری. پرسیدم: پس دلیل اینکه دوس داری زودتر به خانه برگردی، دوستان هستند؟ پاسخ داد: نه، آخر این درس ها به چه درد من می خورد! تازه خانم معلم هم بارها به من گفته که تو حواس درست و حسابی نداری و هیچ چیزی را یاد نمی گیری، اما واقعا این خود معلم است که کسل کننده و خسته کننده درس می دهد. پرسیدم: یعنی اگر معلم به روش دیگری درس بدهد تو مشکل حل می شود؟ پاسخ داد: راستش من در نیمکت آخر، کنار پنجره می نشینم و احساس می کنم که اصلا معلم به من توجهی ندارد، نمی توانم مدام به او نگاه کنم و حرف هایش را گوش کنم، یک دفعه یاد اتفاقی میفتم و به فکر فرو می روم.

• مصاحبه با مادر دانش آموز

طی مصاحبه ای که با مادر ستایش داشتیم و اوضاع خانه و شرایط زندگی و خانوادگی آن ها را جویا شدم، متوجه شدم که ستایش فرزند اول خانواده است و یک برادر کوچکتر دو ساله دارد، پدر او مغازه دار و مادرش هم خانه دار است. از نظر شرایط اقتصادی نیز خانواده ستایش در وضعیت متوسطی قرار دارند. مادر ستایش گفت: من از زمانی که برادر کوچکتر ستایش به دنیا آمده، فرصت زیادی را برای توجه به ستایش و مسائل درسی او نداشته ام و خیلی کمتر از گذشته توانسته ام درس های او را پیگیری کنم و به امور مدرسه اش رسیدگی کنم. از مادر ستایش در رابطه با رفتارهای فرزندش در منزل پرسیدم و او گفت که ستایش بیشتر اوقات در خانه مشغول بازی کردن با تبلتش است و خیلی کم پیش می آید که به سراغ درس و تکالیفش برود، اهمیت چندانی به درس و امتحانش نمی دهد؛ گاهی اوقات او را مجبور به انجام تکالیف و درس هایش می کنم که نهایتا پنج دقیقه مشغول انجام آن ها می شود و با کوچکترین صدایی از طرف تلویزیون یا بچه های داخل کوچه از جا بر می خیزد و تکالیفش را ناتمام رها می کند. بارها پیش آمده که بنابر خواسته معلمش در منزل از او سوالاتی شفاهی در رابطه با درس هایش پرسیده ام ولی ستایش هنگام پاسخ دادن به من، ناگهان چشمش به تلویزیون، عروسک، تبلت و سایل دیگر می افتد و

پاسخ ها را نصفه نیمه رها کرده و به سراغ انجام کارهای دیگر می رود، واقعا دیگر نمی دانم با او چکار کند. مادر ستایش در رابطه با بد غذایی و بد عاداتی او در این زمینه هم با من صحبت کردند و گفتند که صبح ها هر چقدر من و پدرش قبل از رفتن به مدرسه به او اصرار می کنیم که صبحانه بخورد تا انرژی کافی سر کلاس داشته باشد، اصلا نمی خورد و می گوید که خوشم نمی آید؛ وقتی هم که از مدرسه بر می گردد، می بینم که بیشتر خوراکی هایی که در کیف او قرار داده ام دست نخورده هستند و خستگی از چشمان او می بارد در حدی که بیشتر اوقات کیفش را در حیاط خانه رها می کند و بلافاصله به هنگام ورود به خانه دراز می کشد و اغلب می خوابد.

● مصاحبه با معلم دانش آموز

در رابطه با مشکل ستایش با خانم معلم گفتگویی را ترتیب دادم. ایشان در رابطه با این موضوع گفتند که ستایش از همان روز اول سال تحصیلی تا به امروز در کلاس درس به من و صحبت های کلاس توجهی ندارد، گویا فکر و خیال بیشتر بر او غلبه می کند تا صحبت های من. هیچ انگیزه ای برای یاد گرفتن و گوش دادن به درس در او نمی بینم، بارها هنگام تدریس او را مشغول بازی کردن با وسایل خود دیده ام، وقتی هم که او را صدا می زنم جواب نمی دهد مگر بار دوم و سوم. در انجام تکالیف خود نظم ندارد، بیشتر اوقات یا انجام نمی دهد یا وقتی هم که انجام می دهد، ناقص هستند. ستایش در درس هایش خیلی ضعف دارد و تا به حال پیشرفت قابل ملاحظه ای از او ندیده ام. بی میلی و بی رغبتی او سر کلاس برای شنیدن مسائل درسی کاملا واضح و آشکار است، گاهی سرش را روی نیمکت می گذارد و به نقطه ای خیره می شود، وقتی چنین حالتی برای او پیش می آید، آنقدر غرق در فکر و خیال است که حتی وقتی از کنار او رد می شوم یا نزدیک نیمکت او قرار می گیرم اصلا متوجه بودن من نمی شود، مگر اینکه دو یا سه بار او را صدا بزنم یا با مشت روی نیمکت بکوبم. خانم معلم بیان کردند: ستایش در بحث های گروهی و فعالیت های کلاسی شرکت نمی کند و همیشه از قرار گرفتن در جمع دوستانش گریزان است، در کل دانش آموز بی تفاوتی است و به بحث های گروهی و صحبت ها و سوال های دانش آموزان سر کلاس هم توجهی ندارد، فکر نمی کنم اصلا دوست صمیمی هم داشته باشد که بخواهد با او سر کلاس در مورد سوال ها و تکالیف صحبتی داشته باشد. وقتی مشغول تدریس هستم و مبحث جدیدی را برای دانش آموزان درس می دهم، از او می پرسم الان صفحه چند هستیم با حالتی

اضطراب گونه به من خیره می شود و می گوید که نمی داند. بیشتر اوقات نگاهش به پنجره و افرادی است که در حیاط هستند. بارها پیش آمده که کتاب ها را جا به جا به کلاس آورده است. چندین بار او را به دور از چشم بچه ها نصیحت کرده ام و گفته ام که تو فرقی با بقیه نداری چرا سرکلاس حواست را به درس نمی دهی و او قول داده که حواست را بیشتر جمع کند اما هیچ فایده ای نداشته است.

بند سوم: پرسشنامه

پرسشنامه یک ابزار تحقیقاتی با مجموعه‌ای از پرسش‌ها است که با هدف جمع آوری و ثبت اطلاعات مورد استفاده قرار می‌گیرد. پرسشنامه ابزاری مکتوب و حاوی پرسش‌هایی است که از طریق آن آزمودنی با پاسخگویی به پرسش‌ها، اطلاعات مورد نیاز پژوهش را ارائه می‌کند (کریمی، ۱۳۹۵). در این پژوهش برای جمع آوری اطلاعات بیشتر، از پرسشنامه میزان نارسایی توجه ویژه والدین استفاده شده است. این پرسشنامه که توسط کانرز، ۱۹۹۰ با آزمون الفبای کرونباخ به دست آمده است، در اختیار والدین ستایش قرار داده شد تا به سوالات آن پاسخ دهند.

پرسشنامه نارسایی توجه، شامل ۲۶ آیم یا گویه است که در مقیاس لیکرت (هرگز، گاه گاهی، اغلب، خیلی زیاد) پاسخ داده می‌شود. پاسخ‌ها به ترتیب از ۱ (هرگز) تا ۴ (خیلی زیاد) نمره گذاری می‌شوند. برای ارزشیابی در این آزمون می‌توان گفت که به دست آوردن میانگین ۵/۱ یا بالاتر بر وجود اختلال نقص توجه و تمرکز حواس فرد دلالت دارد. به عبارت دیگر، این پرسشنامه ۲۶ سوال داشته و لذا، نمره کل آزمون دامنه ای از ۲۶ تا ۱۰۴ خواهد داشت. اگر نمره کودک بالاتر از ۳۴ به دست بیاید، بیانگر اختلال نقص توجه و وجود مشکل حواس پرتی در او است. هرچه امتیاز بالاتر برود، میزان اختلال کودک بیشتر خواهد بود و برعکس. نمره کل به دست آمده برای دانش آموز ۷۱ بود که میزان حواس پرتی و نقص توجه و تمرکز او در رده متوسط قرار می‌دهد و این انگیزه را به وجود می‌آورد که مسئله مورد پژوهش قابل درمان و اصلاح باشد، زیرا در وضعیت خیلی حاد و شدیدی قرار ندارد.

بخش چهارم: تجزیه و تحلیل اطلاعات و داده ها

مسئله حواس پرتی دانش آموز برگرفته از عوامی شامل: عوامل فردی و شخصیتی، عوامل خانوادگی و عوامل مدرسه ای است.

بند اول: عوامل فردی و شخصیتی

- خیال پردازی و افکار منفی و مزاحم ذهنی
- نداشتن انرژی کافی جسمی و ذهنی
- بی قراری و احساس فشار روحی
- کمبود خواب و احساس خستگی در کلاس

بند دوم: عوامل خانوادگی

- بی توجهی والدین به مسائل درسی
- کمبود محبت و نشاط در خانواده
- جدی نگرفتن حواس پرتی و کتمان آن
- مقایسه کودک با همسالان

بند سوم: عوامل مدرسه ای

- عدم استفاده از روش های تدریس فعال
- موقعیت مدرسه در محیط پرسر صدا

- تن صدای آرام معلم

- عدم توجه معلم به تفاوت های فردی

بخش پنجم: انتخاب راه حل ها و تعیین اعتبار آنها

با مراجعه به منابع و مقالات معتبر، کتاب های علمی مرتبط با موضوع و نظر افراد متخصص و مشاور؛ راه حل هایی را جهت حل مسئله مورد نظر پیدا کرده تا از این طریق مشکل حواس پرتی دانش آموز برطرف گردد. راه حل های پیشنهادی به شرح زیر می باشند:

(۱) پرورش ذهن آشفته با تکنیک های حواست راجمع کن و کارت های سه گانه (یزدی، ۱۳۸۷)

(۲) انجام ورزش های هوازی و قدرتی برای افزایش میزان تمرکز (صابری کاخکی، ۱۳۸۱)

(۳) استفاده از راهنما همچون انگشت سبابه، مداد و ... به هنگام مطالعه (یزدی، ۱۳۸۷)

(۴) کاربرد موسیقی درمانی برای افزایش توجه پایدار (کریمی و همکاران، ۱۳۹۲)

(۵) تشویق دانش آموز به هنگام انجام تکالیف و داشتن تمرکز کافی (یزدی، ۱۳۸۷)

(۶) اثربخشی بازی درمانی برای تمرکز حواس و افزایش دقت (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۷)

(۷) شرکت دادن دانش آموز در کار گروهی و تعیین او به عنوان سرگروه (شفیعی و تخشا، ۱۳۹۹)

(۸) فعال کردن دانش آموز در مدرسه با واگذار کردن مسئولیت به وی (رضوی، ۱۳۹۵)

(۹) تغییرنوع چیدمان کلاس با حذف عوامل مختل کننده تمرکز (عبداللهی و فولادی، ۱۳۹۴)

(۱۰) تعیین زمان و مکان مناسب و عاری از هرگونه عوامل مزاحم برای مطالعه (رضوی، ۱۳۹۵)

(۱۱) استفاده از روش های تدریس همراه با آهنگ (سرود) و ریتم (ضرب) در کلاس (رضوی، ۱۳۹۵)

۱۲) پیش مطالعه قبل از ورود به کلاس (رضوی، ۱۳۹۵)

۱۳) استفاده از روش های تدریس فعال و تقویت کننده انگیزه (صالحی و همکاران، ۱۳۸۸)

۱۴) هنر درمانی با رویکرد نقاشی (شالانی و همکاران، ۱۳۹۶)

۱۵) توجه به تغذیه سالم دانش آموز برای کسب انرژی کافی هنگام مطالعه (یزدی، ۱۳۸۷)

۱۶) ارجاع به روانشناس و مشاور برای هضم و برطرف کردن اغتشاشات فکری (یزدی، ۱۳۸۷)

۱۷) کاربرد روش خودآموزش دهی کلامی (قصابی و پور محمدرضای تجربی، ۱۳۸۹)

۱۸) تمرین عادت تندخوانی در مطالعه (سجادی زاده، ۱۳۹۴)

۱۹) استفاده از محرک های متنوع جهت جلب توجه دانش آموز (عبدالملکی و همکاران، ۱۳۹۸)

۲۰) استفاده از بازی های رایانه ای سازماندهی شده (زینالی و همکاران، ۱۳۹۵)

۲۱) بکارگیری برنامه های آموزش بازداري پاسخ و حافظه فعال (حکیمی راد و همکاران، ۱۳۹۲)

۲۲) آموزش مهارت های برنامه ریزی و مدیریت زمان (وفوری، ۱۳۹۶)

بخش ششم: اجرای راه حل ها و نظارت بر آنها

طی جلسه ای که با حضور مدیر مدرسه، معلم راهنما، مشاور مدرسه، مربی پرورشی و همچنین والدین دانش آموز برگزار شد و تبادل نظرها و مشورت هایی که در این جلسه انجام پذیرفت؛ از بین راه حل های موجود، راه حل های شماره ۱) پرورش ذهن آشفته با استفاده از تکنیک حواست را جمع کن و کارت های سه گانه ۳) استفاده از راهنما همچون انگشت سیابه، مداد و ... به هنگام مطالعه ۵) تشویق دانش آموز به هنگام انجام تکالیف و داشتن تمرکز کافی ۶) اثربخشی بازی درمانی برای تمرکز حواس و افزایش دقت و توجه ۷) شرکت دادن دانش آموز در کارهای گروهی و تعیین او به عنوان سرگروه ۸) فعال کردن دانش آموز در مدرسه با واگذار کردن مسئولیت های مختلف به وی ۹) تغییر نوع چیدمان و

آرایش کلاس و حذف عوامل مختل کننده تمرکز (۱۳) استفاده از روش های تدریس فعال و تقویت کننده انگیزه (۱۵) توجه به تغذیه سالم و مناسب دانش آموز برای کسب انرژی کافی هنگام مطالعه (۱۹) استفاده از محرک های متنوع جهت جلب و استمرار توجه دانش آموز؛ انتخاب شدند و برای اجرا معتبر تلقی گردیدند. راه حل هایی که انتخاب و اعتباربخشی شدند، در مدت دو هفته با همکاری مدیر مدرسه، معلم راهنما، مادر دانش آموز و نیز خود دانش آموز در کلاس درس و منزل اجرا گردید.

بخش هفتم: گردآوری اطلاعات (شواهد ۲)

به منظور گردآوری اطلاعات و مقایسه عملکرد دانش آموز پس از اجرای راه حل های انتخابی نسبت به قبل، از سه ابزار گردآوری اطلاعات (مشاهده، مصاحبه و پرسشنامه) استفاده شد.

بند اول: مشاهده

پس از اجرای راه حل های انتخابی در کلاس درس و نیز در منزل دانش آموز توسط والدین و همچنین نظارتی که بر روند اجرای این راه حل ها انجام شد؛ جهت اطلاع از تغییرات ایجاد شده در رابطه با مسئله حواس پرتی دانش آموز به مدت یک ماه، مشکلات دانش آموز که ناشی از حواس پرتی و نداشتن تمرکز حواس او بود، مورد بررسی قرار دادم. تعداد و درصد فراوانی مشکلات دانش آموز بسیار کاهش یافته و بردقت و تمرکز حواس او افزوده شده است.

بند دوم: مصاحبه

به منظور آگاهی از بهبود مشکل حواس پرتی دانش آموز و تغییرات ایجاد شده در او، پس از اجرای راه حل های انتخاب شده و نظارت بر آن ها؛ گردآوری اطلاعات و شواهد لازم با استفاده از ابزار مصاحبه انجام پذیرفت. به این منظور گفتگو و مصاحبه هایی را با دانش آموز، مادر دانش آموز و معلم انجام دادم که در تمام مصاحبه ها به تغییرات مثبت دانش آموز، نداشتن مشکلات قبلی، پیشرفت تحصیلی، افزایش دقت و تمرکز حواس و علاقه به یادگیری در کلاس اشاره شد.

بند سوم: پرسشنامه

پس از اجرای راه حل های انتخابی و نظارت بر آن ها، برای کسب شواهد و گردآوری اطلاعات بیشتر در رابطه با بهبود مسئله حواس پرتی ستایش، مجدداً از پرسشنامه میزان نارسایی توجه کانرز (ویژه والدین) استفاده شد. این پرسشنامه مجدداً در اختیار والدین دانش آموز قرار داده شد تا با دقت به سوالات آن پاسخ دهند. پس از تکمیل شدن پرسشنامه و بررسی های انجام شده بر روی آن، نمره کل به دست آمده برای دانش آموز ۳۳ به دست آمد. این نمره به نسبت نمره ای که در قسمت پرسشنامه شواهد ۱ به دست آمد (نمره ۷۱)؛ روند بهبود خیلی خوبی را در ستایش نشان داد؛ چرا که هرچقدر نمره به دست آمده کمتر باشد نشان دهنده درجه ضعیف و یا نبودن اختلال حواس پرتی و نقص توجه در دانش آموز است. با توجه به توضیحاتی که قبلاً گفته شد؛ اگر مجموع نمرات بیشتر از ۳۴ باشد، نشان دهنده وجود اختلال حواس پرتی و نقص توجه در درجات (کم، متوسط و زیاد) است و اگر مجموع نمرات کمتر از این میزان باشد، نشان دهنده نبود اختلال حواس پرتی است. مجموع نمره ۳۳ نشان دهنده برطرف شدن و نبودن مشکل حواس پرتی در ستایش می باشد.

بخش هشتم: ارزشیابی تاثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن

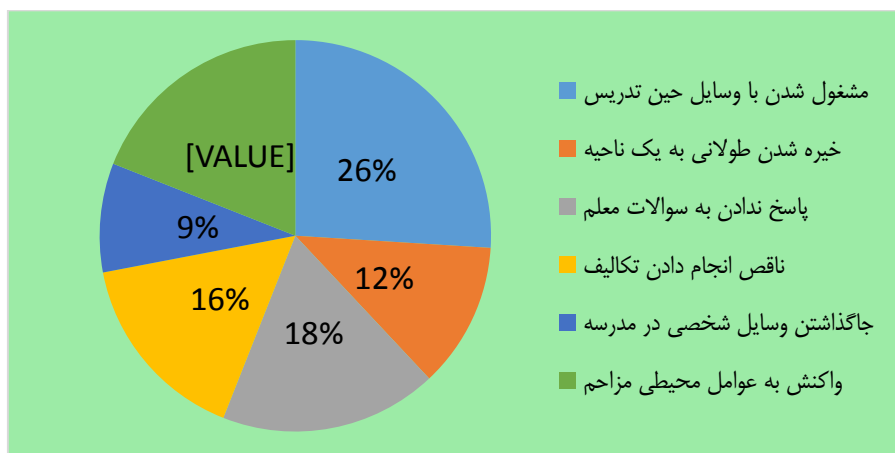
در این بخش از پژوهش، اطلاعات و شواهد گردآوری شده در مراحل اول و دوم پس از تجزیه و تحلیل، با یکدیگر مقایسه می شود تا متوجه شویم که آیا راه حل های انتخاب شده و اجرای آن ها در کلاس درس و منزل دانش آموز، بر روند کاهش مشکل حواس پرتی ستایش و بهبود او، موثر بوده است یا خیر؟ به طور کلی می توان گفت که اجرای راه حل های انتخابی در جهت رفع مشکل حواس پرتی ستایش موفقیت آمیز بوده است. اکنون ستایش به خوبی می تواند در کلاس تمرکز داشته باشد و به صحبت های معلم گوش فرا دهد، هنگام خواندن مطالب کتاب دقت کافی داشته باشد و دچار حواس پرتی نشود، با انرژی کافی در کلاس مشارکت کند، تکالیف خود را کامل و به نحو احسن انجام دهد، به انجام تکالیف در منزل اهمیت داده و آن ها را سر وقت انجام می دهد و در نهایت مشکلات رایج ناشی از مسئله حواس پرتی قبل را ندارد. جدول (۲)، نمودار (۲) و نمودار (۳) نمایانگر مجموع فراوانی کل رفتارهای ستایش قبل و بعد از اجرای راه حل های انتخابی میباشد.

بخش نهم: جداول، شکل ها و نمودارها

جدول ۱: تعداد و درصد رفتارهای دانش آموز در یک ماه

ایام هفته	تعداد	مشغول شدن با وسایل حین تدریس	خیره شدن طولانی به یکنواختی	پاسخ ندادن به سوالات معلم	ناقص انجام دادن تکالیف	جا گذاشتن وسایل شخصی در مدرسه	واکنش به عوامل محیطی مزاحم
اول	تعداد	۱۵	۴	۸	۶	۳	۱۳
	درصد	۴۰/۵۴	۱۰/۸۱	۲۱/۶۲	۱۶/۲۱	۸/۱	۳۵/۱۳
دوم	تعداد	۱۴	۵	۷	۹	۳	۱۰
	درصد	۲۹/۱۶	۱۰/۴۱	۱۴/۵۸	۱۸/۷۵	۶/۲۵	۲۰/۸۳
سوم	تعداد	۹	۷	۱۱	۱۰	۷	۶
	درصد	۱۸	۱۴	۲۲	۲۰	۱۴	۱۲
چهارم	تعداد	۱۸	۹	۱۲	۸	۶	۱۱
	درصد	۲۸/۱۲	۱۴/۰۶	۱۸/۷۵	۱۲/۵	۹/۳۷	۱۷/۱۸
فراوانی رفتار در ماه	تعداد	۵۶	۲۵	۳۸	۳۳	۱۹	۴۰
	درصد	۲۶/۵۴	۱۱/۸۴	۱۸	۱۵/۶۳	۹	۱۸/۹۵

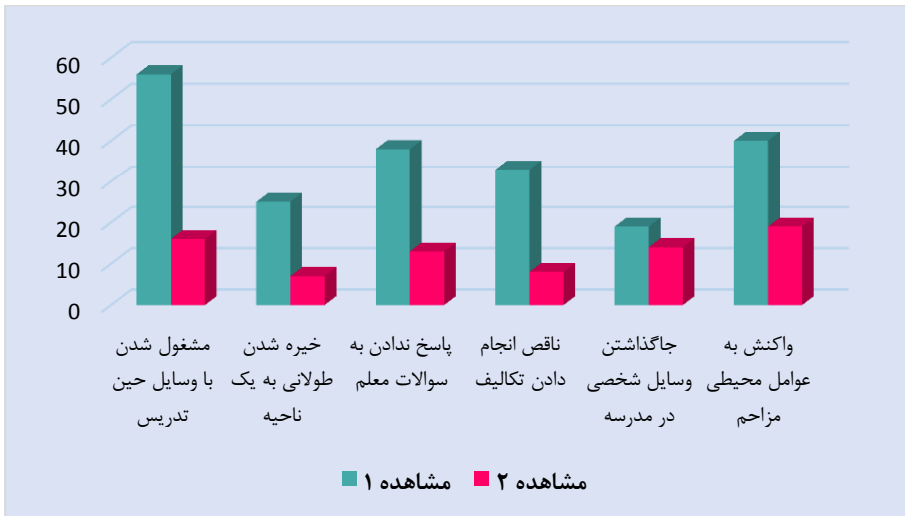
نمودار ۱: درصد فراوانی رفتارهای دانش آموز در یک ماه



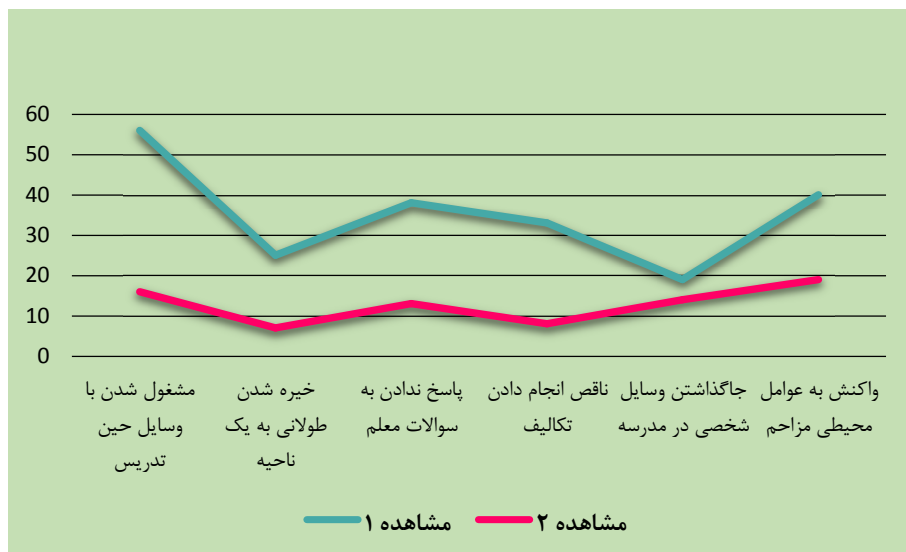
جدول ۲: مقایسه تعداد کل رفتارها در مشاهدات ۱ و ۲

مجموع کل رفتارها	مشغول شدن با وسایل حین تدریس	خیره شدن طولانی به یک ناحیه	پاسخ ندادن به سوالات معلم	ناقص انجام دادن تکالیف	جاگذاشتن وسایل شخصی در مدرسه	واکنش به عوامل محیطی مزاحم
مشاهده ۱	۵۶	۲۵	۳۸	۳۳	۱۹	۴۰
مشاهده ۲	۱۶	۷	۱۳	۸	۱۴	۱۹

نمودار ۲: مقایسه ستونی مجموع کل رفتارها در مشاهدات ۱ و ۲



نمودار ۳: مقایسه خطی مجموع کل رفتارها در مشاهدات ۱ و ۲



نتیجه گیری

رسیدن به جایگاه یک معلم اثربخش که بتواند تدریس و در نتیجه آموزش و پرورشی مفید و تاثیرگذار را محقق سازد، مستلزم تحقق شرایط و زمینه هایی است. از جمله این شرایط و زمینه ها، رعایت استانداردهای حرفه معلمی از جمله: دانش عمومی، تخصصی، نگرشی و مهارتی می باشد که حضور آنها موجب می شود معلم تمامی همت و توان خویش را به میدان عمل مدرسه و کلاس درس وارد سازد و نقش تاثیرگذاری را در فرایند یاددهی-یادگیری دانش آموزان ایفا سازد. یکی از واحدهای عملی و تاثیرگذار پرورش و ارتقای حرفه معلمی در دانشگاه فرهنگیان، واحد اقدام پژوهی است. اقدام پژوهی، رویکردی آموزشی و پژوهشی است که هدف از آموزش و بکارگیری آن، حل چالش ها و مسائلی است که معلمان در حین عمل و به ویژه طی فرایند یاددهی-یادگیری با آن مواجه می شوند؛ یعنی معلم به شیوه ای علمی و پژوهشی، ضمن تمرکز بر چالش های پیش رو، به جمع آوری اطلاعات درباره آن ها پرداخته و پس از اثبات وجود مسئله موردنظر، با انتخاب راه حل های مناسب و تاثیرگذار و اجرا و نظارت بر آن ها، به حل مشکلات و موانع موجود بپردازد. اینجانب با استفاده از رویکرد اقدام پژوهی تلاش نمودم در راستای تحقق اهداف موردنظر، مشکل حواس پرتی ستایش، دانش آموز کلاس پنجم دبستان



هفته شهریور واقع در شهرستان گیلانغرب، را که سبب ایجاد مشکلات متعددی، از جمله: افت تحصیلی، بی علاقه‌گی به درس و مدرسه، بی توجهی به توضیحات معلم حین تدریس و از دست دادن تمرکز و دقت را به صورت دقیق توصیف نموده، شواهد و اطلاعات لازم در رابطه با آن را گردآوری و سپس تجزیه و تحلیل کرده؛ پس از آن دلایل اصلی مشکل را که در سه دسته عوامل فردی و شخصیتی، عوامل خانوادگی و عوامل مدرسه ای جای می گیرند را تبیین نموده و با بکارگیری راهکارهای عملی و قابل اجرا سبب رفع مسئله مربوط به حواس پرتی دانش آموز و بهبود وضعیت تحصیلی ایشان گردیده ام.

منابع و مأخذ:

۱. برزگر بفرویی، کاظم؛ فرزاد، مطهره (۱۳۹۴). روش های شناسایی و درمان کودکان با اختلال نارسایی توجه- بیش فعالی. تعلیم و تربیت استثنایی، ۱۵ (۳ (پیاپی ۱۳۱))، ۴۷-۵۶.
۲. حکیمی راد، الهام؛ افروز، غلامعلی؛ به پژوه، احمد؛ غباری بناب، باقر؛ ارجمندنی، علی اکبر (۱۳۹۲). اثربخشی برنامه های آموزش بازداری پاسخ و حافظه فعال بر بهبود مهارت های اجتماعی کودکان با اختلال کاستی توجه و بیش فعالی. مطالعات روان شناختی، ۹ (۴)، ۲۹-۳۹.
۳. رضوی، صدیقه السادات (۱۳۹۵). اختلالات یادگیری دانش آموزان: حواس پرتی یا عدم تمرکز حواس، نجف آباد: انتشارات مهرزهر.
۴. زینالی، علی؛ سوری، احمد؛ عاشوری، جمال (۱۳۹۵). تاثیر بازی های رایانه ای بر توانایی تمرکز و سازماندهی دانش آموزان مبتلا به اختلال نقص توجه. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، ۲۴ (۱۰۲)، ۸۸-۹۸.
۵. سجادی زاده، سیدابراهیم (۱۳۹۴). نقش و ضرورت یادگیری فنون و مهارت های مطالعه در آموزش و پرورش ابتدایی. همایش ملی آموزش ابتدایی، دوره (۱)، ۳۶۳۰-۳۶۴۳.
۶. شعبانی، مینا؛ یادگاری، امیر (۱۳۸۴). بررسی شیوع اختلالات بیش فعالی و کمبود توجه در دانش آموزان دبستانی شهر زنجان، در سال تحصیلی ۸۴-۱۳۸۳. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، ۱۳ (۵۱)، ۴۲-۴۸.
۷. شفیع، صابر؛ تخشا، شریف (۱۳۹۹). تاثیر فعالیت گروهی بر اشتیاق تحصیلی دانش آموزان. پژوهش و مطالعات اسلامی، ۲ (۱۱)، ۴۹-۶۰.
۸. شلانی، بیتا؛ کرمی، جهانگیر؛ مومنی، خدامراد (۱۳۹۶). اثربخشی هنردرمانی با رویکرد نقاشی بر تکانشگری کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی/ نارسایی توجه. مطالعات ناتوانی، ۷ (۱۳).

۹. صابری کاخکی، علیرضا (۱۳۸۱). تاثیر فعاليت بدنی بر کارایی هنگام کار مضاعف و حواس پرتی. پژوهش در علوم ورزشی، ۱(۲)، ۱۱۳-۱۳۱.
۱۰. صالحی، محمد؛ نیازآذری، کیومرث؛ معتمدی تلاوکی، محمدتقی (۱۳۸۸). تاثیر روشهای فعال تدریس بر پیشرفت سواد خواندن دانش آموزان پایه های چهارم و پنجم ابتدایی استان مازندران. نوآوری های آموزشی، ۸(۳۲)، ۶۰-۹۷.
۱۱. عبداللهی، ونوس؛ حسینی فولادی، طوفان (۱۳۹۴). بررسی تاثیر چیدمان میز و صندلی در رفتارهای کلاسی دانش آموزان و معلمان با توجه به روش های تدریس نوین. کنفرانس بین المللی معماری، شهرسازی، عمران، هنر و محیط زیست، دوره (۱).
۱۲. عبدالملکی، صابر؛ ملکی، حسن؛ فرجامند، لیلا (۱۳۹۸). مولفه های اثرگذار بر تدریس اثربخش معلمان (مطالعه مورد: معلمان پایه پنجم دوره ابتدایی شهر تهران). پژوهش های آموزش و یادگیری (دانشور رفتار)، ۱۶(۱) (پیاپی ۲۹)، ۱۲۳-۱۳۵.
۱۳. قصابی، صمد؛ پورمحمدرضای تجربیشی، معصومه (۱۳۸۹). تاثیر خودآموزش دهی کلامی بر بهبود نشانه های بی توجهی در دانش آموزان مقطع ابتدایی مبتلا به اختلال کمبود توجه. آرشیو توانبخشی، ۱۱(۳) (مسلسل ۴۳)، ۳۳-۴۱.
۱۴. کریمی، لیلا السادات؛ زارع، حسین (۱۳۹۲). تاثیر موسیقی بر توجه پایدار کودکان دارای اختلال نقص توجه بیش فعالی. پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۱(۲).
۱۵. کریمی، محمدصادق (۱۳۹۵). طراحی پژوهش علوم رفتاری، تهران: نشر نور علم.
۱۶. کیانی ده کیانی، بهرام؛ کیانی، فرزانه؛ صالحی لنده، نسرين؛ رشیدیان، آرمان (۱۴۰۰). برطرف نمودن مشکل حواس پرتی در دانش آموزان. اولین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت، بندرعباس. ۱-۴.

۱۷. نریمانی، محمد؛ عباسی، مسلم؛ بگیان کوله مرز، محمد جواد؛ رضایی فرد، اکبر (۱۳۹۴). اثر بخشی آموزش کنترل تکانه و توجه بر پردازش هیجانی، تکانشگری و حواس پرتی دانش آموزان مبتلا به اختلال ریاضی. پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۵ (پیاپی ۹)، ۱-۲۱.

۱۸. وفوری، جواد. (۱۳۹۶). تاثیر آموزش مهارت های مطالعه (روش برنامه ریزی و مدیریت زمان و روش تمرکز و حافظه) بر میزان پیشرفت تحصیلی و انگیزش پیشرفت دانش آموزان ایرانی ساکن کشور تاجیکستان. روانشناسی مدرسه، ۶ (۲)، ۱۴۶-۱۶۳.

۱۹. هاشمی، مرضیه؛ بنی جمالی، شکوه السادات؛ خسروی، زهره (۱۳۹۷). اثربخشی بازی درمانی اکوسیستمیک در کاهش نشانه های اختلال بیش فعالی و نقص توجه. اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار)، ۱۲ (۴۹)، ۷۷-۸۵.

۲۰. هومن، علی حیدر؛ گنجی، کامران (۱۳۹۱). فراتحلیل مطالعات همه گیری شناسی اختلال نارسایی توجه / فزون کنشی. فصلنامه روانشناسی تحولی-روانشناسان ایرانی. ۸ (۳۲)، ۳۲۹-۳۴۲.

۲۱. یزدی، مهدی؛ مافی، فرنوش (۱۳۸۷). تمرکز حواس و حافظه، تهران: انتشارات وراى دانش.

| ۲۲