

## چگونه توانستم مشکل حواس پرتی مهسا را حل نمایم؟

### لیلا خیری<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> دانشجو معلم علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان تبریز

#### چکیده

اینجانب لیلا خیری آموزگار، پایه چهارم ابتدایی مدرسه رشديه روستای سیلاب هستم و در کلاس من نکته ای توجه من را به خودش جلب کرد و آن حواس پرتی یکی از دانش آموزانم به نام مهسا بود. حواس پرتی ناتوانی برای تمرکز توجه است و بیمار تکالیف محول را انجام نمی دهد اما به پدیده های غیر مرتبط در محیط توجه نشان می دهد. عوامل بسیار زیادی در بروز حواس پرتی موثر است و عوامل بیرونی و درونی می توانند باعث حواس پرتی شود. برخی از علل حواس پرتی اضطراب، وسواس فکری - عملی، اختلالات یادگیری، رژیم غذایی نادرست، کمبود خواب و... هستند. حواس پرتی عوارض و پیامدهای زیادی دارد و می تواند راندمان کاری، تحصیلی و حتی اجتماعی را به شدت کاهش دهد. برای راه حل حواس پرتی در اولین قدم بهتر است شرایط محیطی را با خود همگام کنند و قبل از شروع کار ذهن خود را آرام کنند و برنامه ریزی کنند و برای خود هدف تعیین کنند و ورزش کنند و در حین کار استراحت کوتاه مدت انجام دهند و کار و زندگی و مشکلات را از یکدیگر تفکیک کنند.

**واژه های کلیدی:** مدرسه، آموزش، پیشرفت تحصیلی، حواس پرتی، اقدام پژوهی

## شرح ماجرا

اینجانب لیلا خیری به مدت هشت سال است که در نهاد آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی مشغول به خدمت می باشم و اکنون در مدرسه ابتدایی رشدیه روستای سیلاب که یکی از روستا های شهرستان آذرشهر می باشد، در پایه چهارم ابتدایی مشغول به کار هستم. در این روستا به دلیل جمعیت کم، کلاس های مدرسه مختلط بوده و تقریباً ۲۰ نفر در کلاس من در حال آموزش می باشند. کلاس ما ضمن اینکه دارای فضای خوب، نور کافی و سیستم گرمایشی مناسبی است ولی متأسفانه تخته وایت برد در این کلاس وجود ندارد و بنده به همان روش قدیمی و با استفاده از گچ مطالب را روی تخته می نویسم .

بعد از پانزده روز تدریس در کلاس نکته ای توجه من را به خودش جلب کرد و آن حواس پرتی یکی از دانش آموزانم به نام مهسا بود او در زمان تدریس به سمت پنجره نگاه می کرد یا بعضی وقت ها به من نگاه می کرد ولی مشخص بود به کلاس و درس فکر نمی کرد و حواسش پرت بود، گاهی هم خودش را درگیر کارهای دیگر مثل بازی کردن با دستبندی که در دستش داشت می کرد، زمانی که در مورد مبحثی به صورت گروهی بحث می کردیم وسط بحث در مورد موضوع دیگری حرف می زد و حتی زمانی که روخوانی کتاب را انجام می دادیم وقتی ما در صفحه دیگری بودیم متوجه می شدم که او در صفحات قبلی مانده است و به متن آن صفحه نگاه می کرد. تاجایی که تصمیم گرفتم به او کمک نمایم و پژوهش خود را پیرامون کمک به مشکلات مهسا به مرحله ی اجرا در بیاورم.

## تعریف اصطلاحی

## حواس پرتی

از نظر سون سون و وایل حواس پرتی پدیده ای روانی است که عوارض متعددی به دنبال دارد و باعث افت در عملکردهای حرفه ای و تحصیلی، افزایش احتمال بروز اختلالات روانی نظیر اضطراب و افسردگی ناامیدی احساس بی هدفی و تنهایی در زندگی می شود (نیرمانی و همکاران، ۱۳۹۴، ۳). از نظر روانشناسی وقتی که فرد توانایی تمرکز نداشته باشد و با کوچکترین محرک درونی یا بیرونی مثل افکار مزاحم، تمرکز خود را از دست می دهد و یا دچار فراموشی می شود و در اصطلاح روانشناسی به حواس پرتی دچار است (سرگلزایی و همکاران، ۱۳۹۷، ۴۳). از نظر دانشمندان حواس پرتی ناتوانی برای تمرکز توجه است؛ بیمار تکالیف محول را انجام نمی دهد، اما به پدیده های غیر مرتبط در محیط توجه نشان می دهد. از نظر اسلام تمرکز حواس حالتی ذهنی و روانی است که در آن تمام قوای حسی، روانی و فکری انسان روی موضوعی خاص متمرکز می شود و تضمین کننده امر یادگیری است (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۵، ۶۴)

## علل

عوامل بسیار زیادی در بروز حواس پرتی موثر است، عواملی همچون سر و صدا از جمله عوامل بیرونی به شمار می آیند اما حواس پرتی فقط به عوامل بیرونی محدود نمی شود بلکه عوامل درونی نیز می توانند باعث حواس پرتی شوند. حواس پرتی می تواند به علت های متنوعی از جمله عدم علاقه، خستگی، فشارهای روانی یا راهبردهای یادگیری نامناسب رخ دهد. برخی از علل حواس پرتی دانش آموزان: ۱- اضطراب مادر مشکلات حواس پرتی دانش آموزان به شمار می آید. ۲- وسواس فکری- عملی عامل مهمی برای حواس پرتی دانش آموزان است. ۳- اختلالات یادگیری یکی دیگر از عوامل مهم حواس پرتی است. ۴- کمبود خواب

نیز باعث حواس پرتی دانش آموزان می‌شود. ۵- استرس نیز یکی از عوامل دیگر در حواس پرتی ۶- رژیم غذایی نادرست نیز از عوامل حواس پرتی می‌تواند باشد. ۷- استفاده افراطی از تکنولوژی نیز می‌تواند از علل حواس پرتی باشد.

## عوارض و پیامدها

حواس پرتی می‌تواند راندمان کاری، تحصیلی و حتی اجتماعی را به شدت کاهش دهد. در هر جایگاهی که باشید و با هر سن و جنسیتی برای انجام هر کاری در طول روز، نیاز به تمرکز دارید و بر هم خوردن تمرکز می‌تواند مانع یادگیری درست مطالب و مشکلات ارتباط برقرار کردن با افراد جامعه را ایجاد کند.

## راهکارها

**راه حل حواس پرتی:** ۱- در اولین قدم بهتر است شرایط محیطی را با خود همگام کنند. ۲- قبل از شروع کار ذهن خود را آرام کنید. ۳- برنامه ریزی کنید. ۴- برای خود هدف تعیین کنید. ۵- تاثیر عوامل درونی را به حداقل برسانید. ۶- استفاده از وسایل الکترونیکی را کنترل کنید. ۷- ورزش کنید. ۸- مدیتیشن را تمرین کنید. ۹- تمرکز خود را منحصر به یک فعالیت کنید. ۱۰- در حین کار استراحت کوتاه مدت انجام دهید. ۱۱- کار و زندگی و مشکلات را از یکدیگر تفکیک کنید.

## پیشینه پژوهش

نیرمانی در پژوهشی که در سال ۱۳۹۱ با عنوان اثربخشی آموزش کنترل تکانه بر پردازش هیجانی تکان شوری و حواس پرتی دانش آموزان مبتلا به اختلال ریاضی داد وی ۴۰ نفر از دانش آموزان دارای اختلال ریاضی که از میان دانش آموزان پنج مدرسه راهنمایی شهر اردبیل به صورت تصادفی ساده انتخاب و به روش کوواریانس انجام داد به این نتیجه رسیدند که دانش آموزانی که درمان شناختی رفتاری مبتنی بر کنترل تکانه دریافت کرده اند نسبت به هم‌تایان خود میزان حواس پرتی کمتری داشتند و آموزش مهارت های کنترل خود به بهبود بی توجهی و حواس پرتی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری کمک می‌کند.

سرگلزایی و همکاران در سال ۱۳۹۷ با عنوان اثربخشی شیوه‌های آموزش فراشناختی حل مسئله و تنظیم هیجان بر پردازش هیجانی، تکانشوری و حواس پرتی دانش آموزان با اختلال یادگیری خاص (نارسایی در ریاضی) انجام گرفت و نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از دانش آموزان پایه چهارم و پنجم بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انجام شد. به این نتیجه رسیدند که بین گروه‌ها در پردازش هیجانی، تکانشوری و حواس پرتی، تفاوت معناداری وجود دارد و با توجه به نتایج می‌توان گفت آموزش فراشناختی حل مسئله و تنظیم هیجان در کاهش هیجانات منفی، تکانشوری و حواس پرتی دانش آموزان با اختلال یادگیری خاص (نارسایی در ریاضی) موثر است و به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که به کارگیری روش‌های آموزشی فراشناختی و تنظیم هیجان در دانش آموزان دارای یادگیری خاص موجب آگاهی آنان از هیجانات مثبت علاقمندی به سازگاری با محیط کلاس درس و جلوگیری از حواس پرتی و افزایش عزت نفس برای مدیریت هیجان در آنان می‌شود.

میرزایی طاقی و میرزایی طاقی در پژوهشی که در سال ۱۴۰۰ با عنوان بررسی مشکل حواس پرتی دانش آموزان در جریان آموزش راه‌های ممانعت از آن انجام دادن و با استفاده از استناد به روش مروری از نتایج مطالعات و مقالات مرتبط به این نتیجه رسیدند که حواس پرتی باعث می‌شود تمام ساعاتی که دانش آموزان در کلاس درس هستند بیهوده صرف شود و متأسفانه تعداد زیادی از دانش آموزان به علت داشتن عدم تمرکز سرکلاس قادر به یادگیری نیستند و همین امر موجب عقب افتادن از درس‌ها و افت تحصیلی در دانش آموزان می‌شود که تاثیرات مخربی را در آینده دانش آموزان خواهد داشت.

## هدف کلی

کاهش یا حل مشکل حواس پرتی دانش آموز.

## اهداف جزئی

حل مشکل عقب ماندن از روخوانی کتاب.

حل مشکل عقب ماندن از بحث های کلاس.

حل مشکل درگیری ذهنی دانش آموز.

## فرضیات پژوهش

به نظر می رسد با روش های کاهش اضطراب می توان مشکل حواس پرتی مهسا را حل کرد.

به نظر می رسد با حل کردن مشکلات و درگیری های خانوادگی مشکل حواس پرتی مهسا را حل نمود .

به نظرمی رسد با حل کردن مشکل کمبود خواب مشکل حواس پرتی مهسا را حل کرد .

## اجرا فرضیات

### کاهش اضطراب

برای حل مشکل حواس پرتی مهسا دلیل داشتن اضطراب در ابتدا به دنبال علت اضطراب او گشتم و سعی کردم عوامل اضطراب زای محیط کلاس و مدرسه را برای مهسا کاهش دهم همیشه یک روز قبل از پرسش کلاسی به دانش آموزان اطلاع می دادم که درس را مطالعه کنند محیطی آرام در کلاس درس ایجاد کردم و هرگز دانش آموزان را مورد تمسخر قرار نمی دادم یا به آن ها برچسب هایی مثل تنبل یا کودن نمی زدم و از تقویت های مثبت برای بهبود نقاط نقاط و پیشرفت درسی دانش آموزان استفاده می کردم وقتی که مهسا یا دانش آموزان درس را موقع پرسش بلد نمی شدند به آنها فرصت دوباره می دادم و تحت شرایط تنش زا قرار نمی دادم و با تغییر جا و گروه بندی های کلاسی فضایی دوستانه و با آرامش برای بچه ها ایجاد کردم نقاط قوت مهسا را بزرگ و نقاط ضعفش را کوچک جلوه می دادم تا اعتماد به تنفس مهسا را بهبود دهم.

### حل کردن مشکلات خانوادگی

در زنگ اجتماعی وقتی که مشغول تدریس بحث خانواده بودم زمانی که موضوع به قسمت های مشکلات خانوادگی رسید احساس کردم حواس مهسا پرت شده بود و احساس کردم دچار مشکل خانوادگی شده است، به این منظور زنگ تفریح با خودش صحبت کردم تا در جریان مسله ای که احساس می کردم هست قرار بگیرم و در زنگ تفریح بعد از حرف زدن با مهسا تصمیم گرفتم با والدین مهسام صحبت کنم و موضوع را جويا شوم و متوجه شدم که مشکلاتی در خانواده ی مهسا وجود دارد به آنها توصیه کردم در مورد موضوعاتی یا بحث هایی که حواس مهسا را پرت می کند کم تر در خانه صحبت کنند و اتاق مهسا را جدا و محیطی آرام و بدون حاشیه برای او ایجاد کنند.

## حل کردن مشکل کمبود خواب

موقع بحث کلاسی متوجه شدم که مهسا حواس پرتی دارد و احساس کردم که او خسته است و در پایان زنگ از مهسا علت خستگی او را جویا شدم و متوجه شدم که او شب دیر وقت خوابیده است. اولاً با او صحبت کردم و به او توصیه کردم که شب دیر وقت به تلویزیون نگاه نکند و یا از گوشی استفاده نکند و برنامه ریزی مناسبی برای او نوشتم تا تکالیفش را به موقع انجام دهد و شب تا دیر وقت بیدار نماند همچنین با والدین مهسا صحبت کردم تا محیط خانه را بعد از ساعت معینی در شب آرام کنند و کارهایی که باعث ذوق و همکاری مهسا می شود در شب انجام ندهند و به روز بعد موکول کنند و به مادر مهسا متذکر شدم که شام مهسا را به موقع بدهد تا مهسا شب به موقع بخوابد.

## نتیجه گیری

در تحقیقی که انجام دادم به این نتیجه رسیدم که فرضیه یک قبول می شود و مهسا به دلیل وجود اضطراب در کلاس مشکل حواس پرتی دارد زیرا پس از اقداماتی که انجام دادم متوجه شدم که وقتی سعی می کردم مهسا را از موقعیت تنش زا دور کنم مهسا اضطراب کم تری داشت و با دقت به درس گوش می داد و حواسش متمرکز بر مطالب درسی بوده و یا وقتی در محیطی آرام در کلاس قرار می گرفت اضطراب کم تری داشته و با آرامش و با دقت به حرف هایم گوش می داد.

فرضیه دو ( حواس پرتی به دلیل حل کردن مشکلات خانوادگی ) رد می شود و مورد قبول نیست زیرا با وجود اینکه والدین مهسا در خانه موارد و اقداماتی که به آنها توصیه کرده بودم انجام دادند و رعایت کردند و در خانه آرامش و بدون حاشیه و درگیری زندگی می کردند ولی باز مهسا در کلاس حواسش پرت می شد و نمی توانست به خوبی و با دقت به درس گوش کند.

فرضیه سوم ( حواس پرتی به دلیل مشکل کمبود خواب ) رد می شود زیرا با همه اقداماتی که برای داشتن خواب کافی در شب برای مهسا انجام داده شد و با وجود اینکه مهسا شب ها در ساعت معین خوابیده و دیر از خواب بیدار می شد و خواب کافی داشت اما در کلاس حواسش پرت می شد و مطالب را به خوبی و با دقت گوش نمی داد و مهسا همچنان مشکل حواس پرتی را داشت.

## پیشنهادات

- به همکاران این پیشنهاد را می شود در کلاس دانش آموزان را با سخت گیری های زیاد و پرسش های سخت در موقعیت های تنش زا قرار ندهند.
- در موقعیت هایی که پاسخ سوالی را نمی دانند به آنها فرصت دوباره بدهند.

## منابع

- بشرپور، سجاد، عطادخت، اکبر، سلیمانی، اسماعیل، عیسی‌زادگان، علی، مقایسه میزان کنترل توجه و حواس‌پرتی در دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی‌های یادگیری، نشریه روان‌شناسی افراد استثنایی، ۱۳۹۲، ۱۲ (۴).
- دلاور اردکانی، سارا، تاثیر حواس‌پرتی در روند تحصیل دانش‌آموز، مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۴۰۲، ۵۴ (۲)، ۲۴۱-۲۵۴.
- سرگلزایی، مرتضی، جنابادی، حسین، عرب، علی، اثربخشی شیوه‌های آموزش فراشناختی حل مساله و تنظیم هیجان بر پردازش هیجانی، تکانشوری و حواس‌پرتی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص (نارسایی در ریاضی)، مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۱۳۹۷، ۴ (۷)، ۴۲-۶۷.
- شفیعی، معصومه، بشرپور، سجاد، احمدی، شیرین، حیدری راد، حدیث، مقایسه سرشت و منش و حواس‌پرتی در دانش‌آموزان ناشنوا و عادی، پژوهش‌های تربیتی، ۱۳۹۵، ۳۳ (۳)، ۶۲-۷۳.
- کیانی، بهرام، کیانی، فرزانه، صالحی لند، نسرین، رشیدیان، آرمان، برطرف نمودن مشکل حواس‌پرتی دانش‌آموزان، اولین کنفرانس بین‌المللی مطالعات میان‌رشته‌ای علوم بهداشتی، روانشناسی، مدیریت و علوم تربیتی، ۱۴۰۰.
- میرزایی طاقی، مهری، میرزایی طاقی، لیلا، بررسی مشکل حواس‌پرتی دانش‌آموزان در جریان آموزش و راه‌های ممانعت از آن، اولین کنفرانس بین‌المللی مطالعات میان‌رشته‌ای علوم بهداشتی، روانشناسی، مدیریت و علوم تربیتی، ۱۴۰۰.
- نریمانی، محمد، عباسی، مسلم، بگیان کوله مرز، محمدجواد، رضایی فرد، اکبر، اثربخشی آموزش کنترل تکانه و توجه بر پردازش هیجانی، تکانشگری و حواس‌پرتی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال ریاضی، پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۱۳۹۴، ۲۲-۱ (۹).