

رابطه تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز با پیشرفت تحصیلی در درس عربی دبیرستان

لیلا جمالی امام قیسی

دبیر عربی مقطع متوسطه، آموزش و پرورش

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز با پیشرفت تحصیلی در درس عربی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر هفشجان، در سال ۱۳۹۶ بودند. شیوه و روش پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر هفشجان بود. از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد که از میان مدارس (۲ مدرسه) به صورت تصادفی انتخاب و سپس از بین کلاس‌های این مدارس ۸ کلاس به صورت تصادفی انتخاب و سپس تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز بر روی دانش آموزان اجرا گردید. در این پژوهش ۱۲۰ نفر از دانش آموزان نمونه را تشکیل دادند. برای انجام این پژوهش از تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز و اندازه‌گیری پیشرفت تحصیلی انجام شد. شیوه تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش از نوع رگرسیون بود. نتایج نشان داد تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز با پیشرفت تحصیلی در درس عربی دانش آموزان رابطه معنادار دارد.

واژه‌های کلیدی: تکنیک‌های افزایش دقت، تمرکز، پیشرفت تحصیلی، درس عربی، دانش آموزان.

مقدمه:

دقت به معنی توجه غیرارادی از طریق حواس پنجگانه است. افرادی که دقت بالایی دارند معمولاً حافظه بهتری هم دارند. دقت یک مهارت است و می‌توان مانند هر مهارت دیگری آن را تقویت کرد. تمرکز یعنی حفظ و نگهداری. لذا بدون داشتن دقت و تمرکز حواس، یادگیری صورت نمی‌گیرد. تمرکز نسبی است یعنی تقریباً همه افراد تا حدودی از آن بهره‌مند هستند. و کسی نمی‌تواند ادعا کند کاملاً بی‌دقت است و یا همیشه تمرکز حواس دارد. فراموش نکنیم که تمرکز کارایی حافظه را افزایش می‌دهد. تمرکز باعث می‌شود بر افکار مزاحم مسلط شویم. تمرکز حواس باعث تقویت اراده هم می‌شود، تمرکز و اراده رابطه‌ای مستقیم با یکدیگر دارند. افراد دقیق اراده خوبی هم دارند. دقت به معنی توانایی حفظ توجه از طریق حواس پنجگانه است. بیشترین حجم ورودی اطلاعات از طریق حس بینایی (۷۵ درصد) رخ می‌دهد، لذا تقویت حس بینایی، امری بسیار مهم است.

مراحل یادگیری (فرایندهای روانی پایه): ۱- دقت ۲- ادراک ۳- حافظه

۱- دقت (توجه): اولین مرحله یادگیری است. دقت یعنی تمرکز کافی بر کاری جهت جابجایی آن در مغز. انواع دقت: دقت بینایی-دقت شنوایی-دقت بویایی-دقت چشایی-دقت لامسه.

سهم حواس در یادگیری، عبارتند از بینایی (۷۵٪) و شنوایی (۱۳٪) ۶٪ بویایی ۳٪ چشایی ۳٪ لامسه.

لذا اکثر کودکان در دقت بینایی و دقت شنوایی مشکل دارند. در مراکز یادگیری بیشترین تاکید بر این مرحله صورت می‌گیرد زیرا ابتدا دانش آموز باید دقت داشته باشد تا بتواند به مراحل بعدی یادگیری برسد. دقت بینایی: یعنی تمرکز بر آنچه که می‌بیند. دقت شنوایی: تمرکز کافی بر آنچه که می‌شنود.

۲- ادراک (درک و فهم): دومین مرحله یا فرایند یادگیری است. ادراک یعنی ثبت داده‌های حسی بطور معنا داری در مغز. ادراک هم مانند دقت می‌بایستی در کلیه حواس صورت گیرد ولی در مسئله آموزشی دو حس بینایی و شنوایی بیشترین نقش را دارند لذا در مرکز اختلالات بر ادراک بینایی و ادراک شنوایی تاکید زیادی می‌گردد. ادراک شنیداری: کودکان مبتلا به مشکلات یادگیری از نظر شنیدن مشکلی ندارند ولی در تفسیر آنچه که می‌شنوند دچار مشکل هستند.

ادراک دیداری: کودکان دارای مشکلات یادگیری در تفسیر آنچه که می‌بینند دچار اشکال هستند.

۳- حافظه: یعنی توانایی بخاطر آوردن اطلاعات تازه آموخته شده. حافظه تقریباً در تمام یادگیری‌ها نقش اساسی دارد. حافظه نیز شامل کلیه حواس می‌شود ولی بیشترین تاکید بر حافظه بینایی و حافظه شنوایی است. انواع حافظه: حافظه حسی (بینایی-شنوایی و...) - حافظه کوتاه مدت: در یافت اطلاعات برای مدت کوتاه. فقط یک دقیقه مطالب را نگه می‌دارد (۵-۹) کلمه یا عدد در ذهن برای مدت کوتاه نگه می‌دارد- حافظه بلند مدت: دریافت اطلاعات در ذهن برای مدت طولانی.

حافظه بینایی: توانایی کودک در بخاطر آوردن کلمه‌ها-اشیاء و...

حافظه شنوایی: توانایی کودک در بخاطر سپردن، به یاد آوردن و تکرار صحیح آن چیز یا چیزهایی که شنیده است. (پور دستمالچی، ۱۳۸۹)

پیشرفت تحصیلی عبارت است از معلومات یا مهارت اکتسابی عمومی یا خصوصی در موضوع‌های درسی که معمولاً آزمایش‌ها یا نشانه‌هایی رایا هر دو که معلمان یا دانش‌آموزان وضع می‌کنند، اندازه‌گیری می‌شود. اصطلاح پیشرفت تحصیلی به تجلی جایگاه تحصیلی یک دانش‌آموز اشاره دارد. در بیان پیشرفت تحصیلی می‌گویند: این اصطلاح به مقدار یادگیری آموزشی که فرد به صورتی که توسط آزمون‌های مختلف درس مانند حساب، هندسه و علوم و ... سنجیده می‌شود، اشاره می‌کند. پس با توجه به تعاریف فوق می‌توان گفت که پیشرفت تحصیلی، اصطلاحی است که به مقدار یادگیری و معلومات بدست آمده در فرایند یاددهی که توسط آزمون‌های پیشرفت تحصیلی مورد سنجش و آموزش قرار گرفته، اشاره دارد و نهایتاً براساس میزان پیشرفت حاصل شده می‌توان به قضاوت و تصمیم‌گیری پرداخت مردم سالاری (محمدی، ۱۳۸۶).

یکی از مهم ترین انگیزه های اجتماعی که رفتار آدمی را تحت تاثیر خود قرار می دهند انگیزه پیشرفت تحصیلی است. انگیزه پیشرفت، در برگیرنده الگویی از برنامه ریزی اعمال و احساس هایی است که با تلاش برای دستیابی به نوع برتری مرتبط می باشند انگیزه پیشرفت لزوما چیزی همانند تکاپو برای موفقیت های قابل مشاهده مانند کسب نمره های بالا تر در آزمون مقام های جامعه پسند و یا در آمد بالا نیست اگر چه انگیزه یاد شده در برگیرنده طراحی تدبیر اندیشی و تلاش برای برتری است اما این نگرش نسبت به پیشرفت است که دارای اهمیت است نه موفقیت به خودی خود؛ بنابراین ممکن است انگیزه مذکور فعالیت های بسیار گوناگونی را دربرگیرد و در بیشه های مختلفی از رانندگی کامیون گرفته تا حسابداری پایدار شود اتکنسیون و مک کلند معتقدند انگیزه پیشرفت، جستجو کردن موفقیت در رقابت با استاندارد عالی می باشد.

کورمن^۱ انگیزه پیشرفت تحصیلی را عبارت از آرزو یا تمایل فرد برای پیشی گرفتن یک رفتار ویژه می داند که آن رفتار ویژه به صورت ملاک یا معیار در آمده باشد.

رابینز^۲ (۱۹۹۳) انگیزه پیشرفت را گرایش برای پیشی گرفتن بر دیگران به منظور دستیابی به پیشرفت و توجه به ملاک های مشخص تعریف می کند.

فلند رولند و گلد (۱۹۷۹) به نقل از زارع (۱۳۹۴) می گوید انگیزه پیشرفت عبارت از گرایش همه جانبه به ارزیابی عملکرد خود با توجه به عالی ترین معیار ها و تلاش برای موفقیت در عملکرد و برخورداری از احساس شادی و لذتی که با موفقیت در عملکرد همراه است.

زبان عربی زبان دین و آیین و فرهنگ و تمدن اسلامی است و این زبان یکی از عوامل وحدت در بین جوامع و ملل مختلف دنیا با بیش از یک میلیارد مسلمان گشته است. آموزش زبان عربی به منظور درک مفاهیم دینی و قرآنی است همانطور که مقام معظم رهبری فرمودند: «زبان عربی کلید معارف اسلامی است» لذا:

۱- نیازهای دینی درک و فهم قرآن و نهج البلاغه و صحیفه سجادیه، احادیث نبوی و احادیث امامان معصوم و کتب فقهی و کتب تفسیر قرآن از ضرورت های آموزش زبان عربی است.

۲- ارتباطات سیاسی و تاریخی و اقتصادی و اجتماعی و ادبی... بسیار نزدیک میان ایرانیان و اعراب از گذشته تاکنون به علت هم جواری و دین مشترک از دیگر عوامل در بیان ضرورت آموزش عربی است.

۳- کثرت سفرهای زیارتی و سیاحتی به سوریه و عراق و لبنان و عربستان و فلسطین و...

۴- نیاز دانشجویان رشته حقوق و الهیات و ادبیات به آشنایی با این زبان

۵- «مهمتر از همه این است که کسی نمی تواند زبان فارسی را بطور صحیح بیاموزد مگر اینکه به زبان عربی آشنایی کامل داشته باشد چون بیش از یک سوم بسیاری از جملات فارسی را لغات و مشتقات و مصطلحات مختلف عربی تشکیل می دهد.» (نجفی، ۱۳۴۹)

نظیر: «منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربتست و بشکر اندرش مزید نعمت هر نفسی که فرو می رود ممد حیاتست و چون برمی آید مفرح ذات پس در هر نفسی دو نعمت موجودست و بر هر نعمتی شکر واجب» (مقدمه گلستان سعدی شیرازی)

۶- آشنایی با متون مختلف دینی به منظور بیان ارزش ها و مسائل اخلاقی به شیوه غیرمستقیم

۷- تقویت توانایی درست خوانی و روان خوانی عبارات ها و متون دینی

۸- آشنای با واژگان کثیرالاستعمال قرآنی

^۱-Korman

^۲-Rabeinz

بیان مسئله:**علل بی دقتی و حواسپرتی**

۱- حواس پرتی درونی و ذهنی: مانند مشغله ذهنی دانش آموز. شامل مواردی از قبیل درد، رنج، غم و غصه - اضطراب و نگرانی - گرسنگی و تشنگی - ترس و خشم و شادی. بیماریها و... بی علائقی به موضوع - فشارهای روانی - ناراحتی های جسمی و روحی مادر در قبل، هنگام و بعد از زایمان تاثیر مستقیمی بر دقت فرزند دارد.

۲- بی دقتی و حواس پرتی بیرونی و محیطی: سردی و گرمی هوای کلاس. نور شدید و نور ضعیف، صداهای ناهنجار، روشن بودن رسانه های صوتی و تصویری و... گاهی برخی حوادث و اتفاقات، فضای روانی فرد را دچار اختلال می کند ر برخی موارد فرد احساس نیاز به موضوعی ندارد و این باعث عدم تمرکز او نسبت به آن موضوع می شود.

در برخی موارد تکالیف سنگین باعث عدم تمرکز حواس دانش آموز می گردد.

اغتشاشات فکری خانواده مانند مشکلات ارتباطی، اقتصادی و اجتماعی و اعتیاد والدین (باعث میشود که کودک و یا نوجوان به این موضوع فکر کند). کمبود محبت و نشاط در خانواده، احساس نا امنی، توقعات بیش از ظرفیت از کودک. مقایسه کودک و نوجوان با سایر همسالان (خبرگزاری فارس، ۱۳۹۱)

راه های افزایش دقت و تمرکز حواس

- تهیه لیست و یادداشت برداری کارها و تکالیف مربوطه که توسط معلم ارائه می شود. خستگی زیاد موجب عدم تمرکز است لذا کمی استراحت لازم است - از روانشناس و مشاور کمک بخواهید - زمانی که دانش آموز دقت میکند او را تشویق نمایید و پاداش دهید - از روشهای مختلف تدریس استفاده کنید. معلم میبایستی جهت افزایش دقت کودکان از مطرح کردن مطالب تکراری خودداری نموده و موضوع را عوض کند و از روش دیگری کمک بگیرد. نحوه نشستن دانش آموز در کلاس درس بر تمرکز وی موثر است. لذا مراقب باشید که دانش آموز در هنگام ارائه درس و. سرش را به حالت خوابیده روی میز نگذارد و صاف و درست بنشیند. اگر مطالب بصورت شعر و یا ریتمیک باشد موجب تقویت دقت دانش آموزان میشود. نظم داشتن در امور تحصیلی بر تمرکز حواس می افزاید. کودکانیکه بی نظم هستند، دقت کمتری هم دارند. به دانش آموز کم دقت مسئولیت داده و او را در کارهای گروهی شرکت دهید تا بدینوسیله برخی مطالب را از دوستان خود فرا بگیرد. اعتماد بنفس دانش آموز را با تشویق کردن افزایش دهید.

- خواب و غذای کافی در افزایش تمرکز حواس تاثیر فراوان دارند. لذا دانش آموزان خواب آلود و یا گرسنه و حتی تشنه، کمتر به درس توجه می کنند. سعی کنید اضطراب و افسردگی دانش آموزان را از بین برده و روحیه آنان را تقویت نمایید؛ زیرا استرس و افسردگی بر یادگیری اثر منفی می گذارد. ورزش و بازی موجب افزایش دقت کودکان می شوند. اگر مطالبی که تدریس می شوند همراه با تصویر باشند بر میزان یادگیری دانش آموزان تاثیر فراوان دارند. معلم میبایستی در دانش آموزان ایجاد انگیزه نماید؛ زیرا نداشتن انگیزه از علل بی دقتی است. خنده باعث آرامش و نیز تمرکز حواس می شود و باعث می گردد که دانش آموزان سریعتر یاد بگیرند و بیشتر دقت نمایند. نوشتن با قلم، طبیعی تر و بهتر از تایپ کردن است. لذا در تکالیفی که به دانش آموز داده میشود این موضوع حتما رعایت گردد. تصورات منفی و خیالپردازیها میزان دقت کودکان و نوجوانان را کاهش می دهد. معلم با طرح سوال های مختلف بر قدرت تفکر و افزایش دقت دانش آموزان نقش بسزایی دارد. از دانش آموزان بخواهید در هنگام خواندن مطلب زیر آن خط بکشد و یا انگشت خود را زیر کلمات بگذارد و شمرده بخواند. علاقه داشتن نسبت به موضوعی سبب تمرکز می شود. (پور دستمالچی، ۱۳۹۶)

پیشرفت تحصیلی و عوامل موثر بر آن سال هاست که مورد توجه متخصصان آموزش و پرورش قرار گرفته است، با توجه به آشکار شدن اهمیت پیشرفت تحصیلی در دنیای امروزی، شناسایی و بررسی عوامل و متغیرهای موثر بر آن حایز اهمیت فراوان است، تحقیقات تجربی بر عوامل روانشناختی و محیطی که پیشرفت تحصیلی را پیش بینی می کند تمرکز یافته اند (عبد الملکی و همکاران، ۱۳۸۷).

انگیزه پیشرفت در سال ۱۹۳۸ برای اولین بار مورد توجه هنری مور قرار گرفت وی و همکارانش این نیاز را توسط عوامل ذیل تعریف کرده اند:

مواجه با مشکلات، تسلط یافتن بر امور، سازماندهی اندیشه ها، عقاید و امور مختلف، رقابت کردن دیگران و برتری یافتن بر آنان تلاش برای از میان بردن موانع و محدودیت ها، استقلال و سرعت عمل و رسیدن به ضوابطی که موجب پیشرفت می شود (شهر آرای، ۱۳۷۳).

موری نیاز به پیشرفت را به عنوان تمایل به غلبه بر موانع و مشکلات کسب قدرت و سعی در انجام کارهای مشکل تعریف کرد. مک کلند (۲۰۰۰) نزدیکترین پیوند را با پژوهش‌های جامعی که در زمینه انگیزه پیشرفت صورت گرفت دارا می باشد و نظریه نسبتاً جامعی را در رابطه با نیاز به پیشرفت پدید آورده است وی بیش از همه چیز تاکید می‌کند که مردم در نیاز خویش برای پیشرفت متفاوتند و این نیاز در نوشته ها و رفتار آنان منعکس می شود.

مک کلند در زمینه نیاز به پیشرفت در افراد چندین فرضیه را بیان می‌کند:

- ۱- افراد دارند از لحاظ درجه ای از پیشرفت را که تجربه ای رضایت بخش تلقی می‌کنند با هم تفاوت دارند.
- ۲- افراد واجد شرایط نیاز به پیشرفت بسیار در مقایسه با افراد واجد شرایط نیاز به پیشرفت کمتر موقعیت های زیر را ترجیح داده و در آنها سخت کار می‌کنند.

الف- موقعیت مشتمل بر مخاطره متوسط: در مواردی که مخاطره اندک باشد، احساسات مربوط به پشرفت حداقل خواهد بود و در مواردی که مخاطره بسیار باشد، احتمالاً پیشرفت حاصل نخواهد شد.

ب- موقعیت که در آنها آگاهی از نتایج حاصل می شود شخص واجد شرایط انگیزه پیشرفت زیاد مایل است.

آموزش زبان عربی در ایران از نخستین سال های ورود اسلام به سرزمین ایران آغاز گشت و ملت ایران برای نجات از ظلم و ستم شاهان ساسانی با آغوش باز و بدون هیچ مقاومتی آیین مقدس اسلام را پذیرفت و هم از اسلام و هم از زبان الهیش به خوبی پاسداری نمود بطوری که بزرگترین کتب مرجع صرف و نحو و لغت و بلاغت و تفسیر قرآن و جمع احادیث به دست توانای علمای ایران و یا اعراب ایرانی نژاد نگارش یافت نظیر: صاحب تفسیر طبری و الکتاب سیبویه متولد بیضای فارس و امثال و حکم میدانی نیسابوری و مقامات حمیدی و مقامات حریری فیروزآبادی متولد شیراز نگارنده معجم عربی القاموس المحيط و جرجانی نگارنده کتاب اسرارالبلاغه و سکاکی خوارزمی مؤلف کتاب مفتاح العلوم در علم بیان و ابن مقفع خوزستانی مترجم کتاب کلیله و دمنه و بسیاری از این قبیل علماء اسلامی و ایران که به عربی نگاشتند و از عربی و بالعکس ترجمه نمودند و همه می‌دانیم که آن ادیبان و سخنوران اسلامی و ایرانی فارسی زبانی که به عربی احاطه کامل داشتند نظم و نثر آنها ذهن و دل ایرانیان را مجذوب خود ساخت «ولی بعد از مشروطیت و دوران نوگرایی در ایران تا امروز شاهد مجادله و به نحوی بی‌توجهی نسبت به زبان عربی هستیم با کمال شگفتی نتایج مطلوب و تأثیرگذاری را در میان دانش‌آموزان و دانشجویان خود مشاهده نمی‌کنیم» (جنتی‌فر، ۱۳۷۷ به نقل از ملکی، ۱۳۹۶)

این روزها اغلب دانش‌آموزان از سراسر کشور از فراگیری این درس گریزانند و انگیزه یادگیری زبان عربی در آنها ضعیف گشته است و عربی یکی از دروسی است که شاگردان ما در این درس نمرات رضایت‌بخشی را بدست نیاورده و بسیاری از آنها در آموختن زبان عربی دچار افت شدیدی گشته‌اند و این امر ذهن اغلب دبیران عربی و مسئولین آموزش مناطق مختلف را به خود معطوف کرده است اینکه چگونه موانع جذابیت درس عربی را از میان برداشته و انگیزه‌های مؤثر در آموزش زبان وحی را در بین دانش‌آموزان تقویت کنیم و باخبر بودیم که در بهمن ۷۶ اولین نشست و نخستین همایش آموزش زبان عربی با دعوت دفتر تألیف از اساتید و محققان حوزوی و دانشگاهی در تهران تشکیل گردید تا چند گامی در تسهیل آموزش زبان عربی برداشته شود و باری دیگر برنامه آموزش عربی تجدیدنظر و اصلاح گردد.

پیشینه پژوهش:

عباس آبادی (۱۳۷۶) در یک پژوهش رابطه بین اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی را تحقیق کرده است یافته ها نشان داده است که بین سطح اضطراب آشکار و پنهان و میزان پیشرفت تحصیلی رابطه معنی دار معکوس وجود دارد و همبستگی متوسط و منفی را نشان می دهد. با تفکیک دانش آموزان به دو گروه قوی و ضعیف براساس معیار معدل درسی، این نتیجه دریافت شد که بین دو گروه از نظر سطح اضطراب تفاوت معنادار وجود دارد و سطح اضطراب دانش آموزان ضعیف بیشتر از دانش آموزان قوی است. در هر دو گروه سطح اضطراب پنهان از اضطراب آشکار بیشتر است. البته این یافته ها جهت رابطه علی را نشان نمی دهند؛ بنابراین باید عوامل مختلف را در افت تحصیلی علل ایجاد اضطراب امتحان مورد بررسی قرار داد.

قائدی و انانی (۱۳۷۹، قاسمی، ۱۳۹۳) رابطه اضطراب با پیشرفت تحصیلی مورد بررسی قرار داده و در پایان اضطراب را یکی از عواملی که بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تاثیرگذار است برشمرده و عنوان کرده که اغلب پژوهش هایی که به بررسی روابط اضطراب و پیشرفت تحصیلی اختصاص یافته اند این نکته را مورد تایید قرار داده اند که افزایش اضطراب با کاهش کارآمدی تحصیلی همراه است پاره ای بر این باورند که آنچه موجب تقلیل کارآمدی می گردد این است که افراد مضطرب به جای آنکه توجه خود را بر محتوای آزمون متذکر کنند آن را بر خود و نگرانی هایشان معطوف می نمایند و همین امر موجب می شود که نتوانند نتایج متناسب با توانایی هایشان را ارائه بدهند.

سلیمانی و همکاران (۱۳۸۹) به بررسی و مقایسه پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی دانش آموزان کلاس های چندپایه و عادی در مدارس ابتدایی پرداختند. یافته های پژوهش نشان داد که بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان عادی و چند پایه در چهار درس علوم، جغرافی، فارسی و ریاضی تفاوت معنادار وجود دارد و این تفاوت به نفع گروه دانش آموزان عادی است. نتیجه دیگر تحقیق مشخص ساخته است که بین سطح مهارت های اجتماعی دانش آموزان عادی و چند پایه تفاوت معنادار وجود دارد ولی این تفاوت به نفع دانش آموزان کلاس های چند پایه است.

چن^۱ و همکاران (۲۰۰۱) در تحقیق دیگری به بررسی رابطه رفتار اجتماعی و پیشرفت تحصیلی در ۲۸۶ دانش آموز پرداختند. نتایج تحقیق آنان از رابطه مثبتی میان پیشرفت تحصیلی و رهبری اجتماعی، تحمل ناکامی، مهارت اجتماعی جرأت‌ورزی و روابط دوستانه با همسالان حکایت داشت و همچنین رابطه منفی میان پیشرفت و پرخاشگری، ناسازگاری های تحصیلی و روابط نامطلوب با همسالان را نشان می داد.

لواسانی، ویسانی و اژه‌ای (۲۰۱۱) در تحقیقی به نام "نقش هدف‌های پیشرفت تحصیلی، انگیزه تحصیلی و استراتژی‌های یادگیری در اضطراب آمار" که بر روی ۳۴۵ دانشجوی دانشگاه تهران انجام دادند که هدف آنها بررسی اثر اهداف پیشرفت تحصیلی بر روی اضطراب آمار از طریق رویکردهای انگیزه‌ی تحصیلی و یادگیری آمار بوده است به این نتایج رسیدند که اهداف تسلط رابطه منفی مستقیم در اضطراب آمار دارد. اهداف گرایش - عملکرد و اجتناب عملکرد بر اضطراب آمار تنها از طریق انگیزه‌ی بیرونی استراتژی‌های ادراک تاثیر می‌گذارد. هر سه متغیر انگیزه‌ی تحصیلی مستقیماً بر اضطراب آمار تاثیر می‌گذارند. یافته ها در کل نشان می دهد که اهداف پیشرفت تحصیلی غالباً از طریق انگیزه‌ی تحصیلی و استراتژی‌های یادگیری بر اضطراب آمار تاثیر می‌گذارند.

هدف پژوهش:

رابطه تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز با پیشرفت تحصیلی در درس عربی دانش آموزان مقطع متوسطه

فرضیه پژوهش:

بین تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز با پیشرفت تحصیلی در درس عربی دانش آموزان مقطع متوسطه رابطه معنادار وجود دارد.

روش پژوهش:

روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی می‌باشد.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری:

جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر هفشجان تشکیل داده بودند که در سال تحصیلی ۹۶ مشغول به تحصیل بودند.

نمونه، روش نمونه‌گیری و حجم نمونه

به علت گسترده بودن حجم جامعه آماری و بررسی دقیق‌تر داده‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد که از میان مدارس (۲ مدرسه) به صورت تصادفی انتخاب و سپس از بین کلاس‌های این مدارس ۸ کلاس به صورت تصادفی انتخاب و سپس تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز بر روی دانش‌آموزان اجرا گردید. در این پژوهش ۱۲۰ نفر از دانش‌آموزان نمونه را تشکیل دادند.

ابزار پژوهش:

۱. آموزش تمرین روزانه برای افزایش دقت و تمرکز در مدرسه و منزل ۲. تکنیک‌های افزایش تمرکز در مدرسه ۳. اندازه‌گیری پیشرفت تحصیلی

اگردانش‌آموزان از آن دسته افرادی هستند که نمی‌توانند افکارشان را به مدت طولانی روی یک مقوله متمرکز کنند نگران و دلسرد نشوید، زیرا افراد بسیار کمی از عهده چنین چیزی برمی‌آیند. با تمرین روزانه دانش‌آموزان می‌توانند بخوبی به این قدرت عجاب‌انگیز دست پیدا کنند.

۱: بدون حرکت

روی یک صندلی راحت بنشینید و ببینید چقدر می‌توانید بدون حرکت بمانید. این کار به آن آسانی که فکر می‌کنید، نیست. شما مجبورید تمام توجه تان را به بی‌حرکت نشستن روی صندلی جلب کنید. مراقب باشید هیچ‌یک از ماهیچه‌های بدن تان حرکت نکند. ابتدا ممکن است فقط پنج دقیقه بتوانید بدون حرکت بمانید، اما بتدریج حتی می‌توانید به ۱۵ دقیقه در روز هم برسید. خود را به زور روی صندلی نگه ندارید، زیرا باید کاملاً احساس آرامش کنید. وقتی بتوانید روی بدن خود تسلط داشته باشید، می‌توانید امیدوار باشید که ذهن تان را هم رام کنید.

۲: نگاه خیره

روی صندلی به‌گونه‌ای بنشینید که سرانگشتی بالا و چانه‌تان رو به جلو و شانه‌هایتان به عقب متمایل باشد. دست‌تان را هم سطح شانه‌تان بالا برده و به سمت جلو اشاره کنید. به مدت یک دقیقه به انگشتان دست‌تان خیره شوید. همین کار را با دست چپ نیز انجام دهید. زمان انجام این کار را کم‌کم افزایش دهید. با این روش پس از مدتی متوجه می‌شوید می‌توانید براحتی روی کاری متمرکز شوید.

۳: دست‌های ثابت

یک لیوان پر از آب برداشته و با انگشتان تان آن را محکم بگیرید. دست‌تان را به آرامی مقابل خود برده و در همان حال که لیوان را جلوی خود نگه می‌دارید به آن خیره شوید و مراقب باشید دست‌تان کوچک‌ترین تکانی نخورد. همین کار را با دست دیگران نیز انجام دهید. به این ترتیب می‌توانید بر قدرت تمرکز تان بیفزایید.

۴: رهایی از اضطراب

در طول روز مراقب ماهیچه‌های بدن‌تان باشید به طوری که آنها هرگز سفت و کشیده نباشد. به جای این که ظاهر عصبی و پرفشاری داشته باشید سعی کنید با رها کردن ماهیچه‌های خود در وضع آرامی قرار بگیرید. این کار به شما کمک می‌کند با رهایی از اضطراب روی کار مورد نظرتان متمرکز شوید.

۵: کنترل ماهیچه‌های بدن

دست راست‌تان را روی زانو قرارداده، انگشتان‌تان به غیر از انگشت اول را جمع کنید، به طوری که انگشت باز مانده به سمت جلو اشاره کند. سپس آن انگشت را به آرامی از جهتی به جهت دیگر تکان دهید و در همان حال تمام توجه‌تان را به نوک انگشت‌تان معطوف کنید. با این تمرین به مرور متوجه می‌شوید که براحتی می‌توانید روی حرکات ماهیچه‌ای‌تان کنترل داشته و قدرت تمرکزتان را بالا ببرید و براحتی افکارتان را روی چیزی که می‌خواهید متمرکز کنید. این تمرین و تمرین‌های مشابه را جدی گرفته و با دقت انجام دهید.

۶: حس بویایی

با کمک حس بویایی می‌توانید قدرت تمرکزتان را افزایش دهید. وقتی پیاده‌روی می‌کنید، یا در روستایی رانندگی می‌کنید و از کنار باغ گلی رد می‌شوید به بوی گل‌ها و گیاهان توجه کنید و سعی کنید انواع بوها را شناسایی کنید. سپس یکی را از آن میان انتخاب کرده و سعی کنید فقط آن بوی خاص را حس کنید. متوجه می‌شوید که بوی آن گل یا گیاه خاص شدت می‌گیرد. این کار توجه خاصی می‌طلبد و با این روش می‌توانید ذهن‌تان را به تمرکز داشتن روی چیزی آموزش دهید.

۷: جریان خون

روی زمین دراز بکشید و ماهیچه‌های‌تان را شل و رها کنید. روی ضربان قلب‌تان متمرکز شوید و به هیچ چیز دیگر توجه نکنید. فقط به این موضوع بیندیشید که این اندام فوق‌العاده چگونه خون را به تمام قسمت‌های بدن می‌فرستد. پس از کمی تمرین می‌توانید کاملاً جریان خون را در بدن‌تان احساس کنید. حتی هرگاه در نقطه‌ای از بدن‌تان احساس ضعف کردید می‌توانید با تصور کردن، خون بیشتری به آن قسمت هدایت کنید. تردید نداشته باشید که با تمرین می‌توان به چنین قدرتی دست پیدا کرد؛ بنابراین مسلماً چنین فردی با این نوع توانایی می‌تواند براحتی روی هرکاری که می‌خواهد تمرکز داشته باشد.

۸: خواب راحت

خواب راحت در افزایش تمرکز کمک بسیاری می‌کند. می‌توانید با روش آب این کار را انجام دهید. یک لیوان پراز آب روی میز اتاق خواب‌تان بگذارید و روی صندلی کنار آن بنشینید و به لیوان آب خیره شوید و با خود فکر کنید که آن چقدر آرام است. سپس خود را تصور کنید که در وضعی بسیار آرام همانند آب درون لیوان قرار دارید. پس از اندکی تمرین، اعصاب‌تان آرام می‌شود و می‌توانید به خواب روید. خواب راحت و با کیفیت باعث می‌شود شما هنگام بیداری از تمرکز بالایی بهره‌مند شوید.

۹: گفت‌وگو با آینه

دو علامت هم سطح با چشمان خود روی آینه بگذارید و تصور کنید که آنها چشمان انسان دیگری است که به شما خیره شده است. صورت‌تان را مقابل آینه قرار دهید و مراقب باشید سرتان را تکان ندهید. به چهره‌تان خیره شده و تصور کنید آن زن یا مردی است که می‌توانید به او اعتماد کنید و دوستش داشته باشید. اجازه ندهید فکر دیگری به ذهن‌تان بیاید. در همان حال چند بار نفس عمیق بکشید و هوای تازه وارد شش‌هایتان کنید. با این روش، آرام آرام احساس آرامش و قدرت وجودتان را

می‌گیرد. سپس با فرد درون آینه صحبت کنید. این کار را روزانه سه تا پنج دقیقه انجام دهید و پس از مدتی متوجه می‌شوید هرزمان که لازم باشد براحتی می‌توانید روی موضوعی تمرکز داشته باشید.

۱۰: کنترل احساسات

با کنترل احساسات تان می‌توانید قدرت تمرکزتان را افزایش دهید. برای این که بتوانید روی احساسات تان تسلط داشته باشید، این تمرین را انجام دهید: با خود تصور کنید در هوای خنک قرار دارید، چه احساسی دارید؟ اکنون تصور کنید هوا سردتر شده است و بالاخره از سرما دارید یخ می‌زنید. اگر با تمام نیرویتان این گونه فکر کنید مطمئن باشید که از سرما به لرزش می‌افتید. حالا، برعکس این کار را انجام دهید. فکر کنید در محیطی گرم نشسته اید که هر لحظه بر گرمایش افزوده می‌شود تا آنجا که غیرقابل تحمل می‌شود. از این نوع تمرین در حالت‌های مختلف می‌توانید انجام دهید؛ مثلاً اگر گرسنه یا تشنه اید و بنا به دلایلی نمی‌توانید چیزی بخورید، می‌توانید تصور کنید که تازه یک وعده غذای گرم و نوشیدنی خورده‌اید یا اگر جایی در بدن تان درد می‌کند می‌توانید با منحرف کردن ذهن تان به سمت چیز دیگری تاحد زیادی از حس درد بکاهید. این نوع تمرین را اگر هر روز انجام دهید پس از مدت کوتاهی متوجه می‌شوید خیلی زود و راحت هرزمان که خواستید، می‌توانید روی موضوعی متمرکز شده و بدون حواس پرتی کارتان را انجام دهید.

۱۱: کنترل امیال

میل و خواسته چیزی است که کنترل آن بسیار سخت بوده و نیروی زیادی می‌طلبد. فراموش نکنید زمانی که توانستید روی خواسته‌های تان تسلط یابید لحظه‌ای است که می‌توانید به طرز اعجاب‌آوری روی مسائل مورد نظر تان تمرکز داشته باشید. در واقع با فکر نکردن به موضوعات دیگر، تمام وجودتان متمرکز کاری می‌شود که در حال انجام دادن آن هستید. فرض کنید خبر جالبی شنیده‌اید و دوست دارید درمورد آن به اولین کسی که می‌بینید بگویید. تمرین تان الان شروع می‌شود؛ یعنی این که باید تمام نیرویتان را به کار بندید و آن را به کسی نگویید. یا مثلاً هنگام انجام دادن کاری هوس می‌کنید با کسی تلفنی صحبت کنید یا نوشیدنی بخورید. به جای گوش دادن به فرمان امیال تان، آن کارها را تا وقتی که کار اصلی تان انجام نشده است انجام ندهید. با این روش می‌توانید برامیال خود مسلط شوید و کنترل امیال و خواسته‌های بی‌حد و حساب قدرت تمرکز را بالا می‌برد.

۱۲: مطالعه

یک تمرین عالی برای افزایش توانایی تمرکز، مطالعه است. فرد هنگام خواندن مطلبی مجبور است تمام افکارش را روی موضوع مورد مطالعه متمرکز کند تا متوجه مطلب شود؛ بنابراین تا آنجا که می‌توانید مطالعه کنید. داستان‌های کوتاه نمونه‌های خوبی برای این تمرین است. پس از خواندن هر داستان خلاصه‌ای از آن را بنویسید. خواندن مقالات روزنامه و مجلات هم گزینه‌های خوبی است. اگر پس از مطالعه نتوانستید خلاصه‌ای از آن را بنویسید یعنی این که هنگام خواندن تمرکز کافی نداشته‌اید.

۱۳: تماشای تمرکز

روی یک صندلی نشسته و ساعتی را روی میز روبه‌رویتان قرار دهید. سپس با چشمان تان عقربه ثانیه شمار آن را دنبال کنید. این کار را پنج دقیقه انجام دهید. باید مراقب باشید چشم تان به غیر از ثانیه شمار جای دیگری را نبیند. اگر بتوانید این کار را روزانه انجام دهید و در این زمان اجازه ورود هیچ فکر دیگری به ذهن تان را ندهید، می‌توانید قدرت تمرکزتان را افزایش دهید. درواقع با کنترل سیستم عصبی تان به چنین نیرویی دست می‌یابید. هنگام انجام این تمرین باید روی صندلی ثابت و بدون حرکت بمانید.

۱۴: روش عنکبوتی

وقتی تارهای بافته شده عنکبوتی را با وسیله‌ای به نرمی تکان دهید، عنکبوت به تصور این که حشره‌ای به دامش افتاده است به بررسی آن می‌آید؛ اما اگر این کار را چند بار انجام دهید، عنکبوت دیگر به آن توجه نمی‌کند. شما نیز می‌توانید از روش عنکبوت بهره برید و مانند آن رفتار کنید؛ مثلاً هربار مشغول انجام کاری هستید هرچیزی که احتمال دارد حواس تان را پرت کند نادیده بگیرید. چیزهایی مانند صدای پرندگان و سروصدای خودروها. وقتی روی کارتان متمرکز شدید موارد دیگر را نادیده بگیرید. این کار ابتدا سخت است اما به مرور زمان می‌توانید براحتی از پس آن برآیید.

۱۵: ایمان به خود

خیلی مهم است که به توانایی‌های خود در تمرکز داشتن ایمان داشته باشید. اگر ۱۴ تمرین قبل را بخوبی انجام داده باشید پس اکنون می‌توانید تا اندازه قابل توجه‌ای قدرت تمرکز داشته باشید و چنانچه خود را باور داشته باشید و توانایی‌هایتان را دست کم نگیرید، بدون شک می‌توانید قدرت‌تان را بالاتر نیز ببرید. هر زمان که نیاز به تمرکز و انجام کاری داشته باشید، با خودباوری می‌توانید راحت به مقصود برسید. (زکالوند، ۱۳۹۳)

تکنیک‌های افزایش تمرکز کودکان در کلاس درس

معمولاً جلب توجه کودکان کار ساده‌ای نیست و از آن دشوار تر، حفظ تمرکز آنها در یک موضوع برای انجام یک فعالیت هدفمند است؛ اما زمانی که پای انجام فعالیت‌های نسبتاً دشوار و پیچیده به میان می‌آید به همان میزان امکان نگر داشته تمرکز کودکان کمتر می‌شود و احتمال اینکه کودک قبل از اینکه تمام نیرو و توان خود را برای انجام آن فعالیت صرف کند، صحنه را ترک نماید بیشتر و بیشتر می‌شود. اگر شما هم با کودکانی برخورد دارید که حفظ توجه و تمرکز آنها دشوار است این راه کارها به کمکتان می‌آید:

۱. فعالیت بدنی

فعالیت بدنی برای تمام کودکان مفید است اما اهمیت آن برای حفظ تمرکز کودکان دوچندان است. فعالیت بدنی به خصوص بعد از متمرکز شدن روی یک فعالیت یادگیری دشوار، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند دوباره تمرکز خود را بازیابند. بدین منظور می‌توانید فعالیت‌های ساده‌ای همچون ضربه زدن به توپ، جست و خیز یا تمرینات کششی را در نظر بگیرید و در فواصلی میان یک فعالیت آموزشی دشوار و پیچیده، به کودکان چند دقیقه‌ای استراحت بدهید تا به فعالیت‌های نرمشی بپردازند. همچنین ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی قبل از آغاز یک فعالیت یادگیری دشوار نیز می‌تواند درجات هوشیاری و آمادگی آنها را برای تمرکز افزایش دهد.

۲. تمرین تمرکز

ممکن است تعجب کنید ولی همه کودکان به یک اندازه متوجه نیستند که تمرکز کردن چیست و چگونه انجام می‌شود. به کودکان کمک کنید معنای تمرکز را درک کنند و چگونگی آن را تمرین نمایند. برای مثال در بازه‌های زمانی متعدد، دقیقاً کوتاهی را برای آموزش اینکه تمرکز روی یک موضوع چیست و چگونه انجام می‌شود، صرف کنید. برای مثال یک آپ یا آهنگ را از تلفن همراه خود انتخاب کنید و ناگهان آن را به صدا در آورید، مسلم است که توجه دانش‌آموزان به آن جلب می‌شود در همین لحظه به آنها یادآوری کنید که توجه آنها به صدا، همان تمرکز کردن است یعنی معطوف کردن قوای ذهن و بدن به منظور درک، شناختن و یاد گرفتن یک موضوع که توجه انسان را تحریک می‌کند و به این ترتیب دانش‌آموزان تفاوت بین تمرکز داشتن و نداشتن را به خوبی درک می‌کنند. به آنها بیاموزید چه کارهایی سبب حفظ تمرکز و چه کارهایی سبب پرت شدن حواس می‌شود.

۳. زمان بندی

دقت کنید آستانه تمرکز کودکان بی نهایت نیست و نمی توانند به مدت طولانی در یک فعالیت خاص متمرکز شوند. معمولاً آستانه تمرکز کودکان حدود ۵ دقیقه ضرب در سن آنهاست یعنی آستانه تمرکز برای یک کلاس با کودکان ۶ ساله، از ۱۲ تا حداکثر ۳۰ دقیقه است؛ بنابراین اگر قصد حفظ توجه کودکان بر فعالیت های آموزشی را دارید نباید بگذارید انجام یک فعالیت درسی بیش از این زمان مشخص شده طول بکشد. بدین منظور می توانید یک فعالیت بزرگ را به چند فعالیت کوچک تقسیم کنید و در هر نوبت زمانی، یکی از مراحل فعالیت را انجام دهید و بعد از اتمام هر مرحله چند دقیقه استراحت بدهید.

این تکنیک به خصوص برای دانش آموزانی که از اختلال تمرکز رنج می برند، می تواند بسیار سودمند باشد زیرا این کودکان اصولاً نمی توانند به مدت زیادی روی یک فعالیت متمرکز باقی بمانند در این صورت این کودکان می توانند بدون اینکه از برنامه درسی عقب بیفتند و احساس ناکامی و یاس کنند، یک فعالیت درسی را در چند مقطع و مرحله انجام دهند و همچنان تمرکز خود را حفظ کنند.

همچنین فراموش نکنید تدریس یک طرف و سخنرانی نیز از این قاعده مستثنی نیست نمی توانید برای مدت طولانی یک سره صحبت کنید و انتظار داشته باشید، دانش آموزان روی صحبت های شما صد در صد متمرکز باقی بمانند. آستانه تمرکز دانش آموزان را حساب کنید و سخنرانی خود را نیز همچون سایر فعالیت های درسی به چند مقطع کوتاه تقسیم کنید و مثلاً هر ۱۵ دقیقه، ۲ تا ۵ دقیقه استراحت، فعالیت گروهی یا حتی فعالیت بدنی در بین مقاطع سخنرانی خود برنامه ریزی کنید.

۴. حذف عوامل حواسپرتی

موقعی که دانش آموزان مشغول انجام یک فعالیت درسی دشوار یا برگزاری یک امتحان هستند، عوامل حواس پرتی به سرعت می تواند تمرکز آنها را از بین ببرد بنابراین در مواقعی که نیاز به وجود حداکثر تمرکز برای یادگیری دارید، سعی کنید عوامل حواس پرتی را از صحنه خارج کنید این عوامل حواسپرتی می تواند شامل اشیاء یا تصاویر رنگی، پیچیده و چند شاخه باشد یا عوامل شنیداری حتی در حد تیک تاک ساعت، موبایل یا دستگاه پخش صوت.

۵. بازی های تقویت حافظه

حافظه انسان نقش کلیدی بر فرایند توجه و تمرکز دارد بنابراین هر کاری که بتواند عملکرد حافظه را بهبود بخشد می تواند به طور غیر مستقیم تمرکز و توجه انسان را نیز تقویت کند. بازی های تقویت حافظه نیز از جمله تمریناتی هستند که می توانند به عنوان ورزش مغز مورد استفاده قرار گیرند و به تقویت حافظه و افزایش تمرکز منجر شوند. بازی های حافظه انواع مختلفی دارند اما لازم نیست حتماً بازی پیچیده ای را انتخاب کنید حتی یک بازی ساده برای تقویت حافظه بصری مثل پنهان کردن یک شی کوچک زیر چند صفحه رنگی و بازی های ساده تقویت حافظه شنیداری همچون تکرار چند کلمه یا شماره که به سرعت خوانده شده است، می تواند کافی باشد. اپلیکیشن های مختلفی نیز در گوشی های همراه یا کامپیوترهای شخصی وجود دارند که می توانند برای بازی های تقویت حافظه بسیار جذاب باشند. بازی های حافظه همچنین می توانند به عنوان یک بازی در میان برنامه درسی کلاسی استفاده شوند که هم حال و هوای کلاس درس را عوض کنند و هم به عنوان زنگ تفریحی در میانه انجام یک فعالیت درسی دشوار به افزایش تمرکز دانش آموزان کمک کنند. (آی هوش، ۱۳۹۶)

برای اندازه گیری پیشرفت تحصیلی دانش آموزان از کارنامه توصیفی نوبت اول (دی ماه) استفاده شد.

یافته ها:

فرضیه پژوهش: بین تکنیک های افزایش دقت و تمرکز با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ابتدایی رابطه معنادار وجود دارد. در این قسمت ابتدا با استفاده از میانگین و انحراف استاندارد به توصیف داده های حاصل از پژوهش پرداخته ایم و سپس با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون. از مومن معناداری ان ارتباط بین تکنیک های افزایش دقت و تمرکز و پیشرفت تحصیلی را

بررسی کرده و در انتها با استفاده از تحلیل رگرسیون چند متغیری گام به گام توان پیش بینی کنندگی تکنیک‌های افزایش دقت و یادگیری بر عملکرد تحصیلی را مورد مطالعه قرار داده ایم.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمرات افراد در تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز و پیشرفت تحصیلی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
تکنیک‌های افزایش دقت	۱۴.۶۸	۵.۷۵
تکنیک‌های افزایش تمرکز	۱۴.۹۰	۵.۳۸
پیشرفت تحصیلی	۱۴.۷۱	۴.۸۹

جدول ۲: آزمون ضریب همبستگی برای همبستگی محاسبه شده بین تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز و پیشرفت تحصیلی

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معنادار
تکنیک‌های افزایش دقت و پیشرفت تحصیلی	۰.۳۱۱	۰.۰۱
تکنیک‌های افزایش تمرکز و پیشرفت تحصیلی	۰.۲۲۸	۰.۰۱

برای تعیین قدرت پیش بینی کنندگی تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نیز از رگرسیون گام به گام استفاده شده است

جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز بر پیشرفت تحصیلی

متغیرهای پیش‌بینی کننده	متغیر پیش‌بینی شونده	بتا	p
تکنیک‌های افزایش دقت	پیشرفت تحصیلی	۰.۲۶۷	۰.۰۰۰۵
تکنیک‌های افزایش تمرکز		۰.۲۷۳	۰.۰۰۰۵

نتایج به دست آمده در جدول ۳ بیانگر اینست که تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز دارای قدرت پیش بینی کنندگی پیشرفت تحصیلی هستند. در نتیجه بین تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز با پیشرفت تحصیلی رابطه معنادار وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری:

چنانچه نتایج نشان داد ضریب همبستگی محاسبه شده در سطح ۰.۰۱ درصد معنادار است لذا نتیجه گیری میشود که بین تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز با پیشرفت تحصیلی همبستگی مثبتی وجود دارد؛ به عبارت دیگر هرچه برخورداری از تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز بیشتر باشد پیشرفت تحصیلی آنها نیز در سطح بالاتری قرار میگیرد. نتایج مربوط به رابطه بین تکنیک‌های افزایش دقت و تمرکز با پیشرفت تحصیلی در درس عربی دانش آموزان مقطع متوسطه با یافته ها و نتایج پژوهشگران عباس آبادی (۱۳۷۶) در پژوهش رابطه بین اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی یافته ها نشان داد که بین سطح اضطراب آشکار و پنهان و میزان پیشرفت تحصیلی رابطه معنی دار معکوس وجود دارد و همبستگی متوسط و منفی را نشان می دهد. قائدی و انانی (۱۳۷۹)، به نقل از زارع، (۱۳۹۴) و قاسمی (۱۳۹۳) رابطه اضطراب با پیشرفت تحصیلی مورد بررسی قرار داده که افزایش اضطراب با کاهش کار آمدی تحصیلی همراه است سلیمانی و همکاران (۱۳۸۹) به بررسی و مقایسه پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی دانش آموزان کلاس های چندپایه و عادی در مدارس ابتدایی پرداختند. یافته های پژوهش

نشان داد که بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان عادی و چند پایه در چهار درس علوم، جغرافی، فارسی و ریاضی تفاوت معنادار وجود دارد چن^۱ و همکاران (۲۰۰۱) در تحقیق دیگری به بررسی رابطه رفتار اجتماعی و پیشرفت تحصیلی در ۲۸۶ دانش آموز پرداختند. نتایج تحقیق آنان از رابطه مثبتی میان پیشرفت تحصیلی و رهبری اجتماعی، تحمل ناکامی، مهارت اجتماعی جرأت‌ورزی و روابط دوستانه با همسالان حکایت داشت و رابطه منفی میان پیشرفت و پرخاشگری، ناسازگاری‌های تحصیلی و روابط نامطلوب با همسالان را نشان می‌داد.

لواسانی، ویسانی و اژه‌ای (۲۰۱۱) در تحقیقی به نام "نقش هدف‌های پیشرفت تحصیلی، انگیزه تحصیلی و استراتژی‌های یادگیری در اضطراب آمار" که بر روی ۳۴۵ دانشجوی دانشگاه تهران انجام دادند به این نتایج رسیدند که اهداف تسلط رابطه منفی مستقیم در اضطراب آمار دارد. اهداف گرایش- عملکرد و اجتناب عملکرد بر اضطراب آمار تنها از طریق انگیزه‌ی بیرونی استراتژی‌های ادراک تاثیر می‌گذارد. هر سه متغیر انگیزه‌ی تحصیلی مستقیماً بر اضطراب آمار تاثیر می‌گذارند همسو است.

در زندگی پرسرعت و پرتنش امروزی، آرامش، به‌گوهری نایاب می‌ماند؛ اما تا وقتی که دستیابی به آرامش را وابسته به شرایط بیرونی بدانیم خبری از آن نخواهد بود. زندگی به‌طور طبیعی با مقداری تنش و اضطراب همراه است. آگاهی از اینکه هر لحظه ممکن است بمیریم و تمام رشته‌وابستگی‌هایمان گسسته شود زاینده عمیق‌ترین و معمولاً پنهان‌ترین اضطراب‌های ماست که آنها را اضطراب‌های وجودی می‌نامیم. ما برای بکارگرفتن حداکثر پتانسیل‌های درونی به تمرکز کانونی نیازمندیم و لازمه این تمرکز آن است که آرامش داشته باشیم. همیشه در ذهن ما مناظره‌ای در جریان است که تمرکز ما را مختل می‌کند. ذهن هیچ‌گاه درست کار نمی‌کند مگر هنگامی که در آرامش است؛ که ذهن فقط در حالت آرامش و تمرکز می‌تواند دریافت‌کننده الهام و شهود باشد و خلاقیت درونی را به‌ظهور برساند. ما باید یاد بگیریم که ذهن را از حالت خلبان خودکار خارج ساخته و خود کنترل آن را به دست بگیریم. همان‌طور که قبلاً گفتیم چون ذهن برای حفظ بقا طراحی شده همواره دنبال خطرات و امور منفی است و همین افکار. مراقبه بر ذهن باعث سکون و آرامش و تقویت تمرکز می‌شود. سکوت عاملی است که چیزهای بزرگ را به وجود می‌آورد. کارلایل ذهن ما همیشه در حالت سکون و آرامش بالاترین بازدهی را خواهد داشت. هزار و یک عامل و افکار مزاحم همواره در پی برهم زدن تمرکز و توجه ماست. اراده عاملی است تا بتوانیم توجه خود را بر یک چیز متمرکز ساخته و هر عامل مزاحمی را کنار بزنیم. تنها در حالت تمرکز و غرق شدن در کار است که می‌توانیم خلاق باشیم و از محدوده‌های معمول فراتر برویم. پرواضح است زبان عربی زبان دین و فرهنگ ما و میراث جاویدان امت اسلامی است اگر بر این باوریم که گذشته چراغ راه آینده است باید بپذیریم که یادگیری این زبان کلید آشنایی با فرهنگ عظیم اسلامی است. تعبیر قرآن کریم در مورد زبان عربی «غیرذی‌عوج» است. اعتقادمان بر آن است که قرآن کریم در مورد هیچ زبانی چنین صراحتی ندارد پس بیاییم زنگار غربت را از سیمای دلنشین این زبان آسمانی بزدااییم واز مؤلفین کتب درسی بخواهیم که در تدوین کتب آموزش عربی از نظرات علماء و مربیان تعلیم و تربیت استفاده نموده و در تألیف و تدوین سرفصل‌های کتابهای عربی مقتضیات جامعه معاصر و روحیات نسل امروز را در نظر بگیرند و مساعی خود بر تسهیل امر آموزش نهاده از حجم زیاد قواعد صرف و نحو بکاهند و ملاحظات و استثناهای غیرضرور را از قواعد کتب عربی حذف کنند و در چپ‌نش موضوعات کتاب از متون روز استفاده کرده و وقت و زمان آموزش زبان عربی را با توجه به محتوای کتاب در نظر بگیرند و همواره این نکته را مدنظر خود قرار دهند که چرا یادگیری این درس برای شاگردان ایرانی سخت به نظر می‌رسد و اغلب دانش‌آموزان از فراگیری درس عربی گریزان و خسته‌اند باید در اولین فرصت کتاب‌های عربی بهتری را با محتوای جذاب و قواعد صرف و نحو مختصر و مفید تألیف کرد و سپس با فراهم کردن شرایط و امکانات کمک‌آموزشی از معلمان خواست که با تقویت انگیزه‌های یادگیری در دانش‌آموزان و با استفاده از روش‌های فعال تدریس، دانش‌آموزان را به هدف غائی یعنی درک و فهم متون دینی نزدیکتر نمایند و ما معلمین عربی یقین داریم که تا مؤلفان کتب عربی خود سالها معلمی نکرده باشند و در کلاسهای درس عربی در تمام سطوح دبیرستان و پیش‌دانشگاهی، سختی کار و تلخی آموزش قواعد بسیار و متون دشوار و طولانی را از نزدیک حس نکنند هرگز در تألیف کتابی ایده‌آل و مناسب آموزش در مدارس ما موفق نخواهند بود.

منابع

۱. پوردستمالچی، محمدرضا (۱۳۸۹) تکنیک‌های افزایش دقت (کاهش بی دقتی) در تحصیل و آزمون‌ها، پایگاه خبری روانشناسی، مشاوره و سلامت میگنا.
۲. پوردستمالچی، محمدرضا (۱۳۹۶) تمرین افزایش تمرکز، تبیان <https://article.tebyan.net>
۳. گوهری، نسیم (۱۳۹۲) ویژگی‌های دانش آموز ابتدایی، مرکز یادگیری سایت تبیان
۴. زکالوند، نادیا (۱۳۹۳) ۱۵ تمرین برای تمرکز، منبع: روزنامه جام جم.
۵. کریمی قاسم، نخستین همایش آموزش زبان عربی، تیرماه ۱۳۷۷، تهران، دفتر چاپ و توزیع (دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی)
۶. نجفی شیخ احمد (به اهتمام دکتر سعید نجفی اسداللهی) دروس دارالعلوم العربیه ۱۳۲۶، تهران، مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه، چاپ یازدهم
۷. فروغی، محمد علی (۱۳۸۲) گلستان سعدی، چاپ اول، نشرسرایش، تهران.
۸. زارع، ایمان (۱۳۹۴) اثربخشی معنویت درمانی بر اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، پایان نامه برای اخذ درجه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد بندرعباس.
۹. محمدی، الهام، سهراب، عبدی زرین، اقا یوسفی، علیرضا، قائد امینی، غلامرضا، کهالی، عباس (۱۳۸۶) رابطه سبک‌های هویت، بهداشت روانی دوران بلوغ، افسردگی و موفقیت تحصیلی در دانش آموزان پسر دبیرستان قم، پژوهشنامه تربیتی، زمستان ۱۳۸۸، دوره ۵، شماره ۲۱، صفحه ۱۱۹ تا ۱۳۴.
۱۰. سلیمانی، نادر. حدادیان، احمد. سهرابی، کاظم. (۱۳۸۹)، بررسی و مقایسه پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان کلاس‌های چند پایه و عادی در مدارس ابتدایی، فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی، سال ۴، شماره ۴، صص ۱۴۴-۱۲۹.
۱۱. شهرآرای، مهرناز (۱۳۷۳) در ضرورت تعلیم پویا و خلاق، مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، پاییز، شماره ۱۹، صص ۴۳-۵۶
۱۲. قاسمی، کبری، (۱۳۹۳)، بررسی مهارت‌های اجتماعی و اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه شهر مرودشت، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
۱۳. عبدالملکی، جمال. یوسفی افراشته، مجید. رشیدی، زهرا. عبدالملکی، صابر. محمدی، انوشیروان. صیامی، لیلان. (۱۳۸۷)، طراحی و ارزیابی مدل علی پیشرفت تحصیلی: تحلیل روابط شیوه ادراک والدین و انگیزش تحصیلی با پیشرفت تحصیلی. فصلنامه خانواده و پژوهش، سال دوم، شماره ۴، صص ۷۲-۴۷.
۱۴. عباس‌آبادی، بتول، (۱۳۷۶)، رابطه بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.
۱۵. ملکی، ولی الله (۱۳۹۶) ضرورت آموزش زبان عربی، گروه آموزشی زبان و ادبیات عربی، شهرستان خمین.

16. Chen, H. wang, Q. Chen, X. (2001), School achievement and social behaviors: A cross-lagged regression analysis Acta psychological sinica 33(6) 532-536.
17. Lavasani, M.G. Weisani, M. Ejei, j. (2011), The role of achievement goals academic motivation, and Learning strategies in statistics anxiety:testing.
18. www.farsnews.com
19. www.aehighschool.com
20. www.ihoosh.ir

Relationship Better Accuracy and Focusing Techniques with Academic Achievement in Arabic High School

Leila Jamali Imam Qaisi

Arab secretary of high school, education and education

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between increasing accuracy and focusing techniques with academic achievement in the Arabic lessons of high school girl students in Hafsjan in 1396. The method and method of research was correlation. The population of this study included all female high school students in Hafsjan. A multistage cluster random sampling method was used which was selected randomly from schools (2 schools) and then eight classes were randomly selected from among the schools of these schools, then the techniques of increasing accuracy and focusing on Students were executed. In this research 120 sample students were formed. To do this research, the methods of increasing the accuracy and concentration and measuring the achievement of academic achievement were done. The method of data analysis in this study was regression type. According to the results, techniques for increasing accuracy and concentration with academic achievement in the Arabic course of students have a significant relationship.

Keywords: Accelerating, Focusing, Academic Achievement, Arabic Lessons, Students.
